சுகப்பிரசவ சுலப வழிகாட்டி

(கர்ப்பப்பை நோய்கள் அகல வழிகாட்டி)

ஆசிரியர்

அ. மெய்யப்பன்

பி.இ.,எம்.பி.ஏ.,டிப்.இன். யோகா

யோகாசன ஆசிரியர், இயற்கை மருத்துவ ஆலோசகர்

(உயிர் காக்கும் உணவு மருத்துவம் நூலின் ஆசிரியர்)

சுகப் பிரசவ சுலப வழிகாட்டி

அ.மெய்யப்பன்
வாட்சப் எண் - +919384807695

தொடர்பு எண் 9444323730
மின்னஞ்சல் - bhikshuadippodi@gmail.com

மின் நூல் திருத்தம்,ஆசிரியர் ஒருங்கிணைப்பு

gnu அன்வர்
gnuanwar@gmail.com

நூல் ஒளி வருடல்

லெனின் குருசாமி
gurulenınn@gmail.com

வெளியிடு : FreeTamilEbooks.com

உரிமை:
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.
உரிமை – கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ். எல்லாரும் படிக்கலாம், பகிரலாம்.

FreeTamilEbooks.com ன் பொறுப்புத் துறப்பு

FreeTamilEbooks.com மருத்துவ ஆலோசனைகளை வழங்குவதில்லை
FreeTamilEbooks.com ல் மருத்துவம் தொடர்பான பல மின்னூல்கள் இருப்பினும், அவை மிகவும் திருத்தமான தகவல்கள்தான் என்பதற்கு எந்தவொரு உத்தரவாதமும் அளிக்கப்படவில்லை. மருத்துவ சம்பந்தமான எந்தவொரு கட்டுரையிலும் கூறப்பட்டிருக்கும் அல்லது மேற்கோளாக காட்டப்பட்டிருக்கும் எந்தவொரு கூற்றும் உண்மையானது, சரியானது, திருத்தமானது, அல்லது தற்கால நடைமுறையிலுள்ளது என்பதற்கு எந்தவொரு உறுதி மொழியும் வழங்க முடியாது. இப்படியான அனேகமான கட்டுரைகள் பகுதியாகவோ அன்றேல் முழுமையாகவோ உத்தியோகபூர்வமற்றவர்களால் எழுதப்படுகிறது. மருத்துவ சம்பந்தமான ஒரு கூற்று மிகச் சரியானதாக இருந்தாலும் கூட, அந்தக் கூற்றானது, தங்களது நோய்க்கோ அல்லது அறிகுறிகளுக்கோ உபயோகிக்க முடியாததாக இருக்கலாம்.

FreeTamilEbooks.com ன் மின்னூல்களில் காணப்படும் மருத்துவ ரீதியான குறிப்புக்கள் பொதுவான தகவல்களாக இருக்க முடியுமேயன்றி, ஒரு உத்தியோக பூர்வமான மருத்துவருடைய ஆலோசனையை எந்த விதத்திலும் பிரதியீடு செய்ய முடியாதது ஆகும். ***FreeTamilEbooks.com மின்னூல்கள் மருத்துவர் அல்ல என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.***

FreeTamilEbooks.com வெளியிடும் மின்னூல்களில் காணப்படும் மருத்துவம் தொடர்பான எந்தவொரு தகவலையும் பாவிப்பதனாலோ அல்லது பின்பற்றுவதனாலோ ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளுக்கு அல்லது முடிவுகளுக்கு, FreeTamilEbooks.com திட்டத்திற்கு பங்களிப்பு செய்யும் எந்தவொரு தனி நபரோ, அமைப்பு இயக்குனர்களோ, பரப்புரை செய்பவர்களோ, நன்கொடை வழங்குபவர்களோ அல்லது FreeTamilEbooks.com திட்டத்துடன் தொடர்புடைய எவருமோ எந்தவொரு பொறுப்பும் ஏற்க மாட்டார்கள்.

மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குவதோ அல்லது மருத்துவ தொழிலில் ஈடுபடுவதற்கான முயற்சியோ, FreeTamilEbooks.com திட்டத்தின் நோக்கம் அல்ல என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.

பதிப்புரை

இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி கோ. நம்மாழ்வார் அவர்கள் ''விதையிலிருந்து துளிர்க்கும் மாறுதல்' என்ற நூலில் "முடிதிருத்தும் தொழிலாளியின் வீட்டுப் பெண்தான் எங்கள் குடும்பத்திற்கு மருத்துவம் பார்த்தார். அவருக்கு நெல் கொடுத்தோம். இராத்திரி சாப்பாடு எங்கள் வீட்டிலிருந்துதான் அவர் வீட்டிற்குப் போகும். இப்படித்தான் எல்லோரும் பகிர்ந்துண்டோம்" என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். அதாவது முன்பெல்லாம் மருத்துவம் பரம்பரையாகச் செய்தார்கள். நம் வீட்டிற்கு வந்தே மருத்துவம் பார்த்தார்கள். செலவு குறைவு. இன்று மருத்துவச் செலவிற்குக் காப்பீடு இல்லாமல் முடியாது என்கின்ற நிலை. உடல் உழைப்பு குறைவு, தவறான உணவு முறை இவற்றால் சுகப்பிரசவம் குறைந்துவிட்டது. அயல் நாடுகளில் சுகப்பிரசவத்திற்கே முன்னுரிமை தருகிறார்கள் என்று செய்தித்தாளில் படித்தேன்.

இந்த நூல் சுகப்பிரசவத்திற்கான ஆசனங்களையும் வாழ்க்கை முறைகளையும் கூறுகிறது. கர்ப்பப்பை நோய்களுக்கான எளிய தீர்வுகளைக் கூறுகிறது.

பலபேர் இதைப்படித்துப் பயன்பெற்றிருக்கிறார்கள். மகளிர் இந்த நூலைப் படித்துப் பயன்பெற வேண்டும். சுகப்பிரசவம் நாட்டில் பெருக வேண்டும் என்பதே எனது ஆசை. கர்பப்பைப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துப் பெண்கள் நலமாக வாழ இயற்கை அன்னையை இறைஞ்சுகிறேன்.

01.09.2016

சென்னை

அ. மெய்யப்பன்

அணிந்துரை

இயற்கை மருத்துவம் மிகவும் எளிமையானது: இயல்பானது இயற்கையோடு இணைந்தது. எல்லோருக்கும் ஏற்றது எல்லோராலும் கையாளக் கூடியது. செலவில்லாதது, சிக்கனமானது; சிக்கலற்றது.

இயற்கை மருத்துவமும், மூலிகை மருத்துவமும், நாட்டு மருத்துவமும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையவை. ஒன்றுக்கு ஒன்று உறுதுணையாக அமைபவை. ஒன்றோடு ஒன்று ஒத்துப் போகக் கூடியவை.

இயற்கை மருத்துவத்துக்கு அடிப்படை இயற்கை வாழ்வியலே. இயற்கை வாழ்வியலே இயற்கை மருத்துவமாக வடிவெடுத்துள்ளது. இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னிப் பிணைந்தவை. இயற்கை மருத்துவம் என்று அழைக்கப்படுவதும் ஒருவகையில் இயற்கை வாழ்வியலே.

இன்று இயற்கை மருத்துவம் இலைமறை காயைப் போல நாடு முழுவதும் நடைபெற்றுக் கொண்டுதான் உள்ளது. அமைதியாக, ஆரவாரமின்றி, ஒரு மௌனப் புரட்சியாகவே நடைபெறுகிறது என்றுகூடச்சொல்லலாம்.

தனக்குத்தானே மருத்துவர் என்ற தன்னிறைவுப் புரட்சிக்கு அழைத்துச் செல்வதே இந்த மௌனப் புரட்சி, இந்த தன்னிறைவு மௌனப் புரட்சி ஒரு நிர்மாணப்புரட்சியாகும். கர்ப்பப்பை என்பது இயற்கையின் தொட்டில்.நதிமூலம், ரிஷிமூலம் போல இயற்கையின் படைப்பு ரகசியம் தோன்றாத் துணையாக உருவாகும் களம் இது.

பிரபஞ்சமே ஒரு கர்ப்பப்பை! அதில் எத்தனை தோற்றம்! எத்தனை வடிவம்! எத்தனை ஆக்கம்! எத்தனை ரகசியம்! எத்தனை மர்மம்! எத்தனை புதிர்!

இந்த இயற்கை தொட்டிலுக்கு நோயா? இதற்கு மருத்துவமா! ஆம். மருந்து மாத்திரை இல்லாத, மருந்தில்லா மருத்துவம்! இயற்கைக்கு மாறான வாழ்க்கை முறைகள், இயற்கைக்கு எதிரான உணவு முறைகள், இயற்கைக்கு முரண்பட்ட உழைப்பில்லா உயிர் வாழ்க்கை இவையே நோய்க்கு மூலகாரணங்கள். இதற்கு மருந்து இயற்கை மருத்துவமே.

ஸ்ரீ பிட்சு சுவாமிகளின் அடிப்பொடி, பொறியாளர் திரு.அ.மெய்யப்பன் அவர்கள், பிட்சு சுவாமிகளின் அடிச்சுவட்டிலேயே கர்ப்பப்பை நோய்களுக்கான மருத்துவ முறைகளை இனிமையாக விளக்கிக் கூறியுள்ளார்.

கர்ப்பப்பை நோய்களுக்கான மருத்துவ முறைகள், அப்படி ஒன்றும் சிக்கலானவை அல்ல. எல்லோராலும் பின்பற்றத்தக்க எளிய மருத்துவ முறைகளே.

செலவை அதிகரித்து, சிக்கலுக்கு உள்ளாகாமல், இயற்கையோடியைந்த, எளிய மருத்துவம் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புபவர்களுக்கு, இந்த ஏட்டில் உள்ள மருத்துவக் குறிப்புகள் மிகவும் பயன்படக்கூடியவை. பயமில்லாமல் பின்பற்றுவதற்கு உகந்தவை.

மிகவும் சிக்கலான, பயமுறுத்தலுக்கு உள்ளான கர்ப்பப்பை நோய்களுக்கும், சுகமான மகப்பேற்றுக்கும், இயற்கை மருத்துவ வழிகாட்டுதல்களைக் கூறிய நூலாசிரியர் அவர்களுக்கு, தமிழுலகம் கடமைப்பட்டிருக்கிறது.

மதுரை.

7.8.12

சுவாமி. நாகலிங்கம்

தலைவர்,

தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்,

மதிப்புரை

பெண்மை பெற்ற பெரும்பேறு தாய்மை ஆகும். தாய்மை நிலை அடைந்தபின் அந்தப் பெண்ணும் அவள் குடும்பமும் அடையும் மகிழ்ச்சிக்கு அளவேது?

ஆனால், பூப்பெய்திய நாள்முதல் மகளிர் அடையும் அசௌகரியங்கள், நோய்கள், வலிகள் பலப்பல; அவற்றைக் குணப்படுத்த ஆகும் செலவோ மிக அதிகம்! அவற்றைக் குறைந்த செலவில் இயற்கை வழியில் தீர்க்கும் முறைகளை இந்நூல் சுருக்கமாக விளக்குகிறது.

ஐம்பது ஆண்டுகளுக்குமுன்புவரை மகப்பேறு என்பது ஒவ்வொரு இல்லத்திலும்நிகழ்ந்து வந்த இனியநிகழ்ச்சி! இன்று அது அலோபதி மருத்துவமனையில் நிகழக்கூடிய மருத்துவ சிகிச்சையாக மாறிவிட்டது. பெண்களிடையே உடலுழைப்பு குறைந்துவிட்டதே இதற்குக் காரணமாகும்.

மிக்ஸி, கிரைண்டர், வாஷிங் மெஷின், ஷவர் பாத், வாகனங்கள், அலுவலகப்பணி முதலியவை பெண்களின் உடலுழைப்புப் பணிகளைப் பெருமளவு குறைத்துவிட்டன. அதனால், உடல் உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கம் குறைந்து,

"மகா சுலபமாக இருந்த மகப்பேறு இன்று மகா கஷ்டான பிரசவமாக" மாறிவிட்டது. இதற்கு, பெண்கள் காலையில் அரைமணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்வதே சிறந்த தீர்வு ஆகும். சுகமான மகப்பேற்றுக்கான எளிய உடற்பயிற்சிகள் படங்களுடன் இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

திருமிகு, அ. மெய்யப்பன். பி.இ. எம்.பி.ஏ., அவர்கள் யோகாசன ஆசிரியர். பல இயற்கை நல்வாழ்வுப் பயிற்சி முகாம்களில் பயின்றும், ஆசிரியராகப் பணியாற்றியும் அனுபவம் பெற்றவர். 1991 இல் வந்தவாசியில் குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கென ஒரு யோகாசனப் பயிற்சி முகாம் நடத்தியவர்; பல இயற்கை மருத்துவ நூல்களைப் படித்து ஆராய்ந்து தாம் பின்பற்றியும், தம் குடும்பத்தாரும் நண்பர்களும் நலமாக வாழ வழிகாட்டியும் வருபவர்.

அவர்கள் ஆடுதுறை இயற்கை மருத்துவ சங்கத்தின் 330 ஆம் கூட்டத்திலும், 342 ஆம் கூட்டத்திலும் ஆற்றிய உரைகளைத் தொகுத்து 'சுகப்பிரசவ சுலப வழிகாட்டி' என்ற நூலாக வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

இந்த நூலிலுள்ள பயிற்சிமுறைகளை என் முதல் மருமகள் திருமதி சத்யா பின்பற்றினார். அவருக்கு அறுவைச் சிகிச்சையின்றிச் சுகப்பிரசவத்தில் பெண் குழந்தை பிறந்தது.

இந்த நூலிலுள்ள பயிற்சி முறைகளைப் பின்பற்றினால் சுகமான மகப்பேறு நிச்சயம். எனவே இந்த நூலை மகளிர் படித்துப் பின்பற்றிப் பயன்பெற வேண்டுகிறேன்.

தியாகராஜபுரம்,

04.09.2016

இர. இராமலிங்கம்

ஆடுதுறை இயற்கை மருத்துவச் சங்கச் செயலர்

நன்றி

ஆடுதுறையில் எனக்குக் 'கர்ப்பப்பை நோய் களுக்கு இயற்கை மருத்துவம்' என்ற தலைப்பிலும் 'சுகமான மகப்பேற்றுக்குச் சுலபமான பயிற்சிகள்' என்ற தலைப்பிலும் பேச வாய்ப்பளித்த ஆடுதுறை இயற்கை மருத்துவ சங்கத்திற்கும் இந்தத் தலைப்பு களை நூலாக வெளியிட்ட ஆடுதுறை இயற்கை மருத்துவ சங்கச் செயலர் பெருமைமிகு இராமலிங்கம் அவர்களுக்கும் யோகாசனங்களைச் செய்து காட்டும் செல்வி சாந்தா மணி அவர்களுக்கும் மிகவும் நன்றி. மருத்துவக் குறிப்புகளைத் தந்த தலைசிறந்த இயற்கை மருத்துவர் தண்டரைப்பேட்டை ஸ்ரீராமுலு அய்யா அவர்களுக்கும், அருப்புக்கோட்டை இயற்கை உணவு ஆலோசகர் திரு.எம். கனகராஜன் அவர்களுக்கும் திருப்பத்தூர் திரு.கஜேந்திரன் அவர்களுக்கும் விருதுநகர் இயற்கை மருத்துவ சங்கச் செயலர் திரு. எஸ்.செல்வராஜன் அவர்களுக்கும் மிகவும் நன்றி. இந்த நூலை வெளியிட உதவிய வலைத் தகவல்கள், நூல்கள், செய்திகள் ஆகியவற்றைத் தந்தவர்களுக்கு, அச்சிட உதவிய திரு. செந்தில்குமார் அவர்களுக்கும் அணிந்துரை வழங்கிய பேராசிரியர் சுவாமி நாகலிங்கனார் அவர்களுக்கும் மதிப்புரை வழங்கிய ஆடுதுறை இயற்கை மருத்துவ சங்கச் செயலர் உயர்திரு. இர. இராமலிங்கம் அவர்களுக்கும் மிகவும் நன்றி. விற்பனைக்கு ஏற்பாடு செய்யும் பாப்புலர் பப்ளிகேஷன் உரிமையாளர் வள்ளுவன் அவர்களுக்கும் இந்நூலைப் படித்து சுகப்பிரசவம் மூலம் குழந்தைகளைப் பெற இருக்கின்ற தாய்மார்களுக்கும் மிகவும் நன்றி.

சென்னை

15.09.2016

அ. மெய்யப்பன்

பொருளடக்கம்

FreeTamilEbooks.com ன் பொறுப்புத் துறப்பு......1
பதிப்புரை......2
அணிந்துரை......3
மதிப்புரை......4
நன்றி......5
கர்ப்பபப்பை நோய்களுக்கு இயற்கை மருத்துவம்......7
சுகமான மகப்பேறு......15
யோகாசனப் பயிற்சிகள்......18
பிற பயிற்சிகள்......33
பொழுது போக்கு......37
சுகப் பிரசவத்திற்கு சில டிப்ஸ்......42
யோகத்தைப் பற்றிய சில உண்மைகள்......45
நீண்டநாள்கள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ......47

கர்ப்பப்பை நோய்களுக்கு இயற்கை மருத்துவம்

நோய் வராமல் காத்துக்கொள்ள உதவும் வாழ்வியல் வழிமுறைகளே இயற்கை மருத்துவம் ஆகும். உடல் இயல்பு நிலையிலிருந்து மாறுவது நோய். உடலை இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பக் கொண்டு வருவதற்கு இயற்கை மருத்துவத்தில் பஞ்சபூதச் சிகிச்சை முறைகள் உண்டு. இது மருந்தில்லா மருத்துவம் ஆகும். தவறான வாழ்க்கை முறையும், தவறான உணவு முறையும் பெண்களின் கர்ப்பப்பை நோய்களுக்குக் காரணங்களாகும். கர்ப்பப்பை நோய்களுக்கு இயற்கை மருத்துவத்தில் சிறந்த தீர்வுகள் உண்டு.

பூப்பெய்துதல்

பெண்மைக்கு இயற்கை தந்த வரம் தாய்மைப்பேறு ஆகும். இதற்கு அடிப்படையான தொடக்கமே பெண் பூப்பெய்துதல் ஆகும். பெண்கள் 10 வயதிலிருந்து 16 வயதிற்குள் பூப்பெய்துகிறார்கள். பெண் முதல் முதலில் மாதவிடாய் ஆவதையே பூப்பெய்துதல் அல்லது பருவமடைதல் என்று கூறுகிறோம். பிறப்பு உறுப்பிலிருந்து குருதி கசிவதே மாதவிடாய் ஆகும். பூப்பெய்தி 2 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு - கருப்பை, கருமுட்டைப் பை இரண்டும் வளர்ந்த பின்பு - 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் ஒழுங்காக வரும். கருமுட்டைப் பையில் (ஓவரிஸ்) ஈஸ்ட்ரோஜன், புரொஜெஸ்ட்டரோன் ஆகிய ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன.

பருவமடையாமை

ஊட்டச்சத்து குறைவாலும், தைராய்டு சரியாகச் செயல்படாத காரணத்தாலும் உரிய காலத்தில் பருமடையாமல் இருக்கலாம். சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம் போன்ற தைராய்டு சுரப்பியை இயக்கும் ஆசனங்களைச் செய்தும் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளான பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகளை உண்டும் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்தும் உரிய காலத்தில் பருவமடையலாம்.

மாதவிடாய்

மாதவிடாய்க்கு மாதாந்தரம், தூரம், வீட்டு விலக்கு, தீண்டல் எனப் பல பெயர்கள் உண்டு. மாதவிடாயின்போது கருப்பை ஒரு கழிவு உறுப்பாக வேலை செய்கிறது. மாதவிடாயின்போது கருப்பையிலிருந்து 100 மி.லி. இரத்தம் வெளியேறுகிறது. இது சிகப்பு அல்லது கருமை நிறத்தில் இருக்கும். இது உறையாது. மாதவிடாய் 4 நாட்கள் நீடிக்கும். அப்போது ஆண், பெண் சேர்க்கை கூடாது. மீறினால் ஜன்னி ஏற்படும். மேலும் மாத விடாயின்போது பெண்ணின் சருமத்திலிருந்து மினோகோலின் என்ற நச்சுப்பொருள் சுரக்கும் என்று பிஷோக் என்னும் அறிஞர் கூறியுள்ளார். அந்த நச்சுப்பொருள் காரணமாக அவர்களுக்கு முன்னிலையில் தயாரிக்கப்படும் அப்பளம், ஊறுகாய் முதலிய உணவுகள் விரைவில் கெட்டுவிடும். மாதவிடாய்க்கு 2 முதல் 7 நாட்களுக்கு முன்பு எதற்கெடுத்தாலும் எரிச்சல், கோபம் முதலியவை தோன்றும்.

எனவே, பெண்கள் மாதவிடாய் நாட்களில், வீட்டிலிருந்து விலகி, முழு ஓய்வு கொள்வது நல்லது. தமிழ்நாட்டின் ஒரு சமூகத்தில் மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் வீட்டுக்கு வெளியே நிழலில் ஓய்வு கொள்வார்கள். இதையே வெளியே கிடத்தல் (ஒதுக்கி வைத்தல்) என்று கூறுவார்கள். மாதவிடாயில் தோன்றும் பிரச்சனைகள்

மாதவிடாயின்போது ஒரு சில பெண்களுக்கு சூதக வலி, பெரும்பாடு முதலிய நோய்கள் ஏற்படலாம். மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன்பு வெள்ளைபடுதல் ஏற்படும்; வீட்டு விலக்கு - அடிக்கடி ஏற்படுதல், தள்ளிப்போதல், தடைபடுதல், முற்றிலும் நிற்றல் முதலிய பிரச்சினைகளும் ஏற்படுவது உண்டு.

சூதக வலி

மகளிர் சிலருக்கு வீட்டு விலக்கு சமயம் அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படும். அதற்கு சூதக வலி என்று பெயர். அடிவயிற்றில் மண்பட்டி போட்டுக்கொண்டால் இந்த வலி நிற்கும். களிமண் அல்லது கரையான்புற்று மண்ணைத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து 16 செ.மீ. நீளம், 8 செ.மீ. அகலம், 1.5 செ.மீ. கனத்தில் ஒரு பருத்தித் துணியின் நடுவில் பரப்பி மூடி, அடிவயிற்றில் அரை மணி நேரம் வைத்துக்கொள்ளலாம்.இதுவே மண்பட்டி ஆகும். 25 சதுர செண்டி மீட்டர் துணியை விளக்கெண்ணெயில் நனைத்து அடிவயிற்றில் வைத்து அதன் மேல் வெந்நீர்ப் பையை வைக்க சூதக வலி அகலும்.

யோகமுத்திரை செய்து சூதக வலியைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். கருப்பை சரியான இடத்தில் பொருந்தி இராவிட்டாலும் சூதகவலி ஏற்படும். சர்வாங்காசனம் செய்தால் இது குணமாகும். யோனி முத்திரை, பிராண முத்திரைப் பயிற்சிகளாலும் சூதக வலியைப் போக்கலாம்.

இந்த ஆசனங்களை தக்க யோகாசிரியரிடம் கற்றுக்கொண்டு செய்து வந்தால் சூதகவலி குணமாகும்.

பெரும்பாடு

சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது வலியுடன் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். இதையே பெரும்பாடு என்று கூறுகின்றார்கள். இதற்கு வைத்தியம் நிறைய உண்டு.

1. ஒரு வாழைப்பூவை மடலுடன் இடித்துச் சாறு பிழிந்து மோர் கலந்து 200 மி.லி. அளவு, காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தினால் பெரும்பாடு நிற்கும்.

2. ஒரு மாதுளம்பழத்தின் தோலை மட்டும் நீக்கிவிட்டு மற்ற பகுதிகளை அரைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் பெரும்பாடு குணமாகும்.

3. ஒரு மாதுளம்பழத்தின் தோல் முழுவதையும் 4 தம்ளர் நீரில் இட்டுக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி ஒரு எலுமிச்சம்பழச்சாறு பிழிந்து விட்டு 8 தேக்கரண்டி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு தம்ளர் அருந்தலாம். இதனால் இரும்புச் சத்து கிடைக்கும். இரத்தப்போக்கு குறையும். இரும்புச் சத்துக்காக மற்றவர்களும் இந்த மாதுளம்பழத் தோல் கசாயம் சாப்பிடலாம்.

4. மாம்பருப்பும், செம்பருத்திப் பூவும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர பெரும்பாடு நிற்கும்.

5. கல்யாண முருங்கை இலைச்சாறு 30 மி.லி. அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர, இந்நோய் நீங்கும்.

6. சோற்றுக்கற்றாழையின் உள்சோற்றை 7 முறை நீர் மோரில் கழுவி, சிறு துண்டுகளாக்கி பனங்கற்கண்டு கலந்து உண்ணலாம்.

***பத்தியம்** : இறைச்சி, பால், பால் பொருள்கள், வெள்ளை மாவு, வெள்ளைச் சர்க்கரை, தீட்டிய அரிசி, டீ, காபி, இட்லி,தோசை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். உப்பு, புளி, காரம் குறைக்கவும்.*

வெள்ளைபடுதல்

வீட்டு விலக்கு ஏற்படுவதற்கு முன்பும், கருமுட்டை உருவாகும்போதும் பிறப்பு உறுப்பில் ஒரு திரவம் கசியும். அது வாடை இல்லாமலும் அளவு குறைவாகவும் இருந்தால் அது இயல்பானது. அளவு கூடியும் வாடையுடனும் இருந்தால் அதை வெள்ளைபடுதல் என்று கூறுவர். இதற்குச் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1. திரிபலாசூரணத்தைத் தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து வடிகட்டி, பீச்சாங்குழல் மூலம் அல்லது எனிமாக் குவளை மூலம் பிறப்பு உறுப்பைத் தூய்மை செய்ய வெள்ளை அகலும்.

2. வேப்ப இலைகளைக் கொதிக்க விட்டு ஆறவைத்து வடிகட்டிய கசாயத்தையோ, படிகாரம் கலந்த நீரையோ கொண்டு பீச்சாங்குழல் மூலம் அல்லது எனிமாக்குவளை மூலம் பிறப்பு உறுப்பைத் தூய்மை செய்யலாம்.

3. வெள்ளைபடுதல் இருப்பவர்களுக்கு உடல் வெப்பமும் அதிகமாக இருக்கும். அவர்கள் அரை மணி நேரம் அடிவயிற்றில் ஈரத்துணிப் பட்டி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு கைத்துண்டை நீளவாக்கில் நான்காக மடித்து, பச்சைத் தண்ணீரில் நனைத்து இலேசாகப் பிழிந்து கொண்டு பயன்படுத்தலாம்.

4. அரிசி களைந்த நீரை அருந்தினால் உடற்காங்கை தணியும். - இதற்கு இயற்கை வேளாண்மையில் விளைந்த அரிசியின் நீரைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. இளநீரும் உடற்சூட்டைக்

குறைக்கும்.

வீட்டு விலக்கு அடிக்கடி ஏற்படுதல்

28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வரவேண்டிய வீட்டு விலக்கு சிலருக்கு மாதத்திற்கு இரண்டு மூன்று முறை கூட வருவதுண்டு. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தம்ளர் அருகம்புல் சாறு அருந்தி வர

வீட்டுவிலக்கு ஒழுங்காகும். ஒரு பங்கு சாறுக்கு 6 பங்கு தண்ணீரைச் சேர்க்கவும். அந்தச் சாறை அருந்தி 2 மணி

நேரத்துக்கு தண்ணீர் தவிர வேறு எதுவும் உண்ணக்கூடாது.

வீட்டு விலக்கு தள்ளிப்போதல்

சில பெண்களுக்கு 2 மாதம் 3 மாதம் சென்று கூட மாதவிலக்கு வரலாம். அவர்கள் தொடர்ந்து அருகம்புல் சாறு உண்டு வந்தால், உரிய கால இடைவெளியில் மாதவிலக்கு வரும். யோகாசனப் பயிற்சி செய்து வந்தாலும் இது குணமாகும். வீட்டு விலக்கு தடைப்படுதல் |

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது மாதவிடாய் வராது. இரத்த சோகை, தைராய்டு பிரச்சினைகள் இருப்பின் மாதவிலக்கு தடைப்படலாம். அவற்றுக்குரிய வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தைராய்டு பிரச்சினை நீங்க சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம் யோகமுத்திரை செய்து வரலாம். சாறுகள் அருந்தி 5 நாள்கள் உண்ணாநோன்பும் இருக்கவேண்டும்.

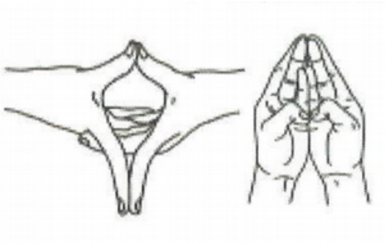
இரத்த சோகை

மாதவிடாயின்போது பெரும்பாடு என்னும் அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டால் இரத்த சோகை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் 100 சி.சி.க்கு 15 கிராம் அளவு இருக்க வேண்டும். இந்த அளவுக்குக் குறைந்தால் இரத்தசோகை என்று பெயர். இதற்கு இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. இரும்புச் சத்தை உடல் கிரகிக்க சி, டி, ஈ வைட்டமின்கள் தேவை. தேநீர், காபி இவை உடல் இரும்பு சத்தை கிரகிப்பதைத் தடுக்கும்; முருங்கைக்கீரை அதிகப்படுத்தும். கரிசலாங்கண்ணி இலை - 10, வேப்பிலை - 6, துளசி இலை - 5, கீழாநெல்லிச் செடி சிறியது - 1 ஆகியவற்றைக் கழுவி காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் தின்று வர இரத்த சோகை நீங்கும். பேரீச்சை, உலர் அத்திப்பழம், ரோஜாப்பூகுல்கந்து, கருவேப்பிலை, வெண்பூசணி, எள்ளுருண்டை, வெல்லம், கீரைகள் இவற்றை உண்டு வர இரத்த சோகை நீங்கும்.

வீட்டு விலக்கு முற்றிலும் நிற்றல்

40 வயதிலிருந்து 55 வயதிற்குள் மாதவிடாய் முற்றிலும் நிற்கும். அப்போது சில பெண்களுக்கு பெரும்பாடு, இரவில் அதிகம் வியர்த்தல், தலைவலி, நரம்பு இறுக்கம், தாம்பத்தியத்தில் ஈடுபாடு இல்லாமை முதலியவை ஏற்படலாம். இதற்குக் காரணம் அவர்களின் கருமுட்டைப் பையில் (ஓவரிஸ்) ஈஸ்ட்ரோஜன் என்னும் ஹார்மோன் சுரக்காததே ஆகும். அவர்கள் புரோட்டின்,கால்சியம், மெக்னீசியம், சி, டி, ஈ, பி6 வைட்டமின்கள் உள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும். இவை ஈஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்தியாக உதவும்.

வீட்டு விலக்கு முற்றிலும் நிற்கும் (மெனோபாஸ்) சமயத்தில் ஏற்படும் அசௌகரியங்களை யோனி முத்திரைப் பயிற்சி, பிராண முத்திரைப் பயிற்சிகளால் தீர்க்கலாம்.

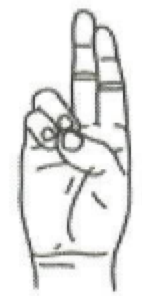


யோனி முத்திரை

சுகாசனத்தில் உட்காரவும்; படத்தில் உள்ளது போல் இரு கை கட்டை விரல்களையும் சேர்க்கவும்; ஆள்காட்டி விரல்களைச் சேர்க்கவும். மற்ற விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ள வும். கட்டை விரல்கள் மேல் நோக்கி இருக்கட்டும். இந்த முத்திரையுடன் கைகளை மார்புக்கு நேராக வைத்துக்

கொண்டு 10 நிமிடம் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும். இதைத் தொடர்ந்து பிராண முத்திரைப் பயிற்சி 5 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

பிராண முத்திரை



சுகாசனத்தில் அமரவும். இரண்டு கைகளின் கட்டை விரல், சுண்டு விரல், மோதிர விரல் நுனிகளைச் சேர்க்கவும். இரண்டு கைகளையும் தொடைகளின் மேல் வைக்கவும். 5 நிமிடங்கள் மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும்.

பயன் : உடலில் பிராணசக்தி பெருகும்.

கருப்பைக் கட்டி

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சரிவர இயங்காமையால் கருமுட்டைப்பைக் கட்டிகள் தோன்றும். இதனால் உடல் எடை கூடும். நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால், பொடுகு முதலியவை ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு.

இவற்றுக்கு வைத்தியம் : 1) 7 நாள்கள் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் தேன் கலந்த நீரை உண்டு, உண்ணாநோன்பு இருந்தால் கருப்பைக் கட்டிகள், சினைப்பைக் கட்டிகள் கரைந்துவிடும்.

2) குறைந்தபட்சம் 10 நாள்கள் பழங்களை மட்டும் உணவாக உட்கொண்டு, இடுப்புக்குளியல், மண்பட்டி முதலிய இயற்கை மேற்கொண்டு வந்தால் இந்தக் கட்டிகள் அகலும்.

3. *புற்று மண்ணுடன் மஞ்சள் தூள் 100 கிராம், அரைத்த வெள்ளைப் பூண்டு 200 கிராம் கலந்து வயிறு முழுவதும் போடலாம். இது தவமிகு பிட்சு சுவாமிகள் வைத்தியம்.*

4. வெந்தயக்கீரையை அரைத்து 30 மில்லி சாறை 15 நாள் குடிக்கக் கட்டிகள் கரையும்.

5. பத்ராசனம், ஹலாசனம், விபரீத கரணி, ஏகபாத ஆசனம், சேது பந்தன ஆசனம், யோகமுத்திரை, அர்த்தமச்சேந்திராசனம் முதலிய ஆசனங்களைச் செய்துவந்தால் கர்ப்பப்பை நோய்கள் நீங்கும்.

6. பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைக்கும் ஒழுங்காக மாதவிலக்கு வருவதற்கும் வயிற்று வலி தீருவதற்கும் வெள்ளைபடுவது நிற்பதற்கும் சிறந்த மருந்து. மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயமும் பயன்படுத்தலாம். வெண்பூசணிச் சாறு 50 மில்லி

வாழைத்தண்டுச் சாறு 50 மில்லி வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாறு 50 மில்லி மூன்றையும் தனித்தனியாகச் சாறெடுத்து அத்துடன் அரை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் அத்துடன் தேன் 2 தேக்கரண்டி கலந்து அருந்தலாம். வெறும் வயிற்றில் ஒரு வாரம் அருந்தினால் நல்லது.

7. பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் உடலுக்குள் உள்ள கட்டிகள் அகல உதவும் மருந்து. கர்ப்பப்பைக்கட்டி, சினைப்பைக் கட்டி அகலும்.

கருஞ்சீரகம் - 10 கிராம்

வால் மிளகு - 10 கிராம்

வெந்தயம் - 20 கிராம்

இவற்றைத் தனித்தனியாகப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். கருப்பு எள் 100 கிராம் அதை இடித்து, கரும்பு வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை 100 கிராம் சேர்த்து, அத்துடன் மேலே உள்ள மூன்று பொடிகளையும் சேர்த்து, உருண்டையாக உருட்டி, வெறும் வயிற்றில் ஒரு வாரம் சாப்பிடவும். இதைச் சாப்பிட்டு மூன்று மணி நேரத்துக்கு வேறு எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

தயிர் உறைய வைக்கும் போது 25 கிராம் பட்டை (Cinnamon)த்தூளை பாலில் போடவும். உறைமோரை ஊற்றி தயிர் உறைந்த பிறகு இந்தத் தயிரை ஒரு நாளுக்கு மூன்று முறை இரண்டு வாரம் உண்க.

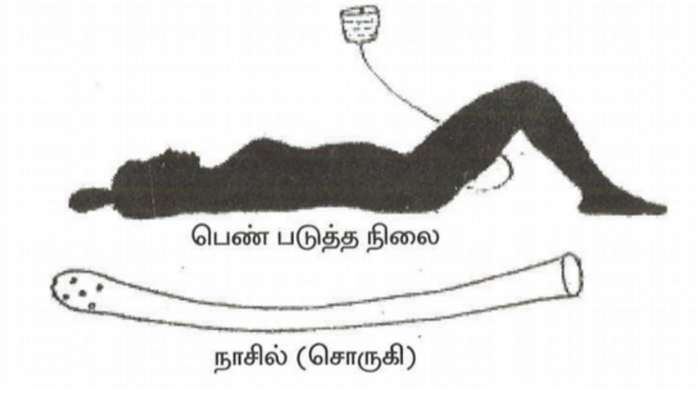
வெந்தயம் மூன்று தேக்கரண்டி (15 கிராம்) இரவு ஊறவைத்துக் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து காலையில் தேன் கலந்து உண்க. மதியம் சாப்பாட்டுக்கு முன் ஐந்து கிராம் சாப்பிடுக.

இரவும் சாப்பிடுக. இரண்டு வாரம் தொடர்க.

பெண்களுக்கு உண்டான மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகளுக்கு மற்றும் கர்ப்பப்பையில் நீர்க்கட்டி உள்ள பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சை

தவறான உணவுப்பழக்கமே மலச்சிக்கலுக்குக் காரண மாகிறது. அதனால் அவ்வப்போது கழிவுகள் வெளியேறு வதில்லை. மேலும் திருமணம் போன்ற விசேஷங்களுக்குச் செல்வதற்காக மாதவிடாய் வெளியேற்றத்தை பெண்கள் தள்ளிப்போடுகிறார்கள். அதற்காக நேரடியாக மருந்துக்கடை களில் மாத்திரைகளை வாங்கி விழுங்குகிறார்கள். இதனால் கர்ப்பப்பை மூலம் கழிவுகள் வெளியேற வழியின்றி ஒழுக்கில் ஒழுங்கின்மை, வெள்ளைபடுதல், நீர்க்கட்டி உருவாதல் போன்ற மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகள் உருவாகின்றன.

பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய வெள்ளை விழுதல் நோய்க்கும், மாதாந்திர முறைகளில் கோளாறு உள்ளவர் களுக்கும், பிறப்புறுப்பைச் சுத்தப்படுத்தவும் துர்வாடையை நீக்கவும் இந்த இனிமாக் கேன் சிகிச்சை மிகவும் பயன்படும். இனிமாவில் இருக்கும் ஆசனவாய் செருகியில், இதற்கென உள்ள சற்று நீளமான, வளைந்த, ஐந்தாறு துவாரங்கள் உள்ள செருகியை (நாசிலை) செருகிப் பயன்படுத்த வேண்டும்.



இதற்கு குளியலறை வசதியானது. ரப்பர் சீட் அல்லது பெஞ்ச் போட்டுப் படுத்துக் கொள்ளலாம். இங்குள்ள படத்தில் உள்ளது போல் கால்களை சிறிது அகட்டிப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். செருகியில் லேசாக தேங்காய் எண்ணெய் தடவி இனிமாக் கேனில் நீரை நிரப்பிக் கொண்டு (நாசிலை) செருகியை யோனித் துவாரத்தில் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளே சென்ற நீர் உள்ளே தங்காமல், வெளியே தானாக வந்து கொண்டிருக்கும். தொடர்ந்து நீரை சில நிமிடங்களுக்கு இனிமாக் கேனில் ஊற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதற்கு உதவிக்கு ஒருவர் இருப்பது நல்லது. நோயாளிக்கு இதம் என்றால் வெந்நீரையும் குளிர்ந்த நீரையும் மாற்றி மாற்றி செலுத்த வேண்டும். கடைசியில் குளிர்நீரில் முடிக்க வேண்டும். பின்னர் குளித்துக் கொள்ளலாம். சிறிது சீரகம் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரையும் பயன்படுத்தலாம். 500 மில்லி தண்ணீரில் 2 தேக்கரண்டி திரிபலா சூரணத்தை இரவு ஊற வைத்து அதைக் காலையில் துணியில் வடிகட்டி எனிமா கேன் மூலம் செலுத்தி பயன்படுத்தலாம். இதனால் கர்ப்பப்பையில் புண் எதுவும் இருந்தால் ஆறும். மற்ற விபரங்களுக்கு இயற்கை மருத்துவர்களைக் கேட்பது நல்லது.

இந்தச் சிகிச்சையை மாதவிடாய் நின்ற பிறகு அல்லது முடிவடைந்த பிறகு செய்துவந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மேலும் வண்ணத்துப்பூச்சி (Butter fly) ஆசனம் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் இரண்டு பக்கங்களிலும் உள்ள ஓவரிகளை நன்கு செயல்பட வைத்து கழிவுகளை வெளியேற்றி நம் உடல் ஆரோக்கியம் / நலம் பேணப்படுகிறது, காக்கப் படுகிறது. சிகிச்சைகளைத் தொடர்ந்து பின்வரும் உணவுப் பழக்கத்தைப் பின் பற்றுவது அவசியம்.

1. நாம் உண்ணும் உணவில் தினசரி ஒருவேளை இயற்கை உணவுகளை பச்சையாக (பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், உலர்ந்த பழங்கள்) உண்ணுதல்.

2. எள் சார்ந்த உணவுகள், எள் உருண்டை, எள் சட்டினி உயிரூட்டப்பட்ட முளைக்க வைத்த எள் போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்தல் நலம்.

3. மாதவிடாய் நின்ற பின் துவர்ப்பு சுவை அதிகம் உள்ý வாழைப்பூவில் பூவை உதிர்த்த பின் நடுவில் உள்ள குமிழ்போல் உள்ள குருத்துப் பகுதி "மாதுளம் பழத்தின் மேல் தோலோடு" கூடிய பழச்சாறு மற்றும் தென்னங்குருத்து போன்றவற்றை பச்சையாக அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வர அடுத்து வரும் (பீரியட்) மாதவிடாய் இலேசாக இலகுவாக வெளியேறும்.

இதனை பின்பற்றி வந்தால் உடம்பிற்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்பது திண்ணம்

உணவு மருத்துவம்

கர்ப்பப்பை நோயாளிகள் : 1) வைட்டமின் ஈ, பி உள்ள முளைகட்டிய பச்சைப்பயறு, கொள்ளு, கம்பு;

2.இரும்புச் சத்துள்ள உலர் அத்திப்பழம், உலர் திராட்சை, ரோஜாப்பூகுல்கந்து, பேரீச்சை, வெல்லம், எள், வெந்தயம், பீட்ரூட், மாதுளை, சுண்டைக்காய், கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, கொத்துமல்லி, பொதினா, கறிவேப்பிலை;

3. சுண்ணாம்புச் சத்துள்ள கேழ்வரகு, பீட்ரூட், பாதாம் பருப்பு, முட்டைக்கோஸ், எள், சீத்தாப்பழம், ஆரஞ்சு, பூண்டு, கேரட், எலுமிச்சம்பழம் ஆகிய உணவுகளை அன்றாட உணவில் பெருமளவு சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் நலம் பெறலாம்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் சோற்றுக்கற்றாழைச் சாறு, ஊறவைத்த வெந்தயம் இவற்றுள் ஒன்றை உண்ண வேண்டும். ஈஸ்ட் ரோஜன் நிறைந்த உணவுகளான பப்பாளி, வெண்டை, செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்கள் கருவேப்பிலை, கருணைக் கிழங்கு, உளுந்தங்களி முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாள்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் மூலிகைச்சாறு உண்ணுதல், தினமும் அரை மணி நேரம் ஆசனப் பயிற்சி செய்தல்,

உணவில் பெரும்பங்கு பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த்தல், எளிய பருத்தி ஆடைகளை அணிதல் என வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொண்டால் கர்ப்பப்பை நோய்கள் மட்டுமல்ல, எந்த நோயும் பெண்களை அண்டாது.

சிறுத்திருக்கும் மார்பகத்தைப் பெரியதாக்க

உடல் எடையைக் கூட்டினால் மார்பகமும் பெருக்கும். அதற்கு முந்திரி, பாதாம் பருப்பு, வால்நட், உலர் அத்திப்பழம், உலர் திராட்சைப்பழம், பிஸ்தாப் பருப்பு, வெள்ளரி விதை, பிளாக்ஸ் ஸீட் (Flax Seed) பறங்கி விதை பேரீச்சை இவற்றை காய்வெட்டும் வெட்டியில் சிறுசிறுதுண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துப் பிறகு நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டை களாக உருட்டி நாளொன்றுக்கு இரண்டு உருண்டைகள் உண்க. எள்ளுருண்டை சாப்பிடுக. பப்பாளி சாப்பிடுக. முருங்கைக் கீரையைத் துவரம் பருப்புப் போட்டுத் துவட்டலாக நெய் சேர்த்து உண்க.

பயிற்சி

முன்புறம் கைகளைத் தட்டுக. பின்புறம் கைகளைச் சேர்த்துத் தட்டுக. - 20 முறை செய்க.

புஷ் அப் அதாவது தண்டால் போல் செய்க. வலது கையைத் தரையில் ஊன்றி (புஷ் அப்) சாய்வு பலகைபோல் நின்று இடது கையை வானை நோக்கி விரிக்கவும். அதே போல் இடது கையில் நின்று வலது கையை விரிக்கவும்.

மஸாஜ்

தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து மஸாஜ் செய்க. முலைக் காம்பை நோக்கி மார்பை 300 முறை தட்டுக.

வலைத்தளத்தில் YOU TUBE இல் How to Increase Breast Size என்பதைப் பார்க்கவும்.

தாய்மார்களின் மார்பகம் பால்கொடுத்துப் பெரிதானதை அழகாகச் சிறியதாக்க

சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சுப் பழங்கள் பச்சைக் காய்கறிகள் பசுங்கலவை உண்க. உடல் எடை குறைந்தால் மார்பகமும் சிறியதாகும். க்ரீன் டீ அருந்துக.

ஒரு கோப்பை வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி கிரீன் டீ இலைகளைப் போட்டுப் பத்து நிமிடம் கழித்து வடிகட்டி அருந்துக. மூன்று வேளை இது போல் அருந்துக.

இஞ்சி ஒரு தேக்கரண்டி, தண்ணீர் 1½ கோப்பை சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் சுடவைத்துப் பிறகு தேன் ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து உண்க.

முட்டை வெள்ளைக் கருவை மார்பில் தடவுக. அரை மணி நேரம் கழித்து வெங்காயச் சாற்றில் கழுவுக.

ஃபிளாக்ஸ் லீட் (Flax seed) இல் ஓமேகா 3 உள்ளது. எனவே அதை ஒரு தேக்கரண்டி உண்க.

எட்டு நடைப் பயிற்சி அரை மணி நேரம் செய்க. பத்து நிமிடம் படிக்கட்டில் ஏறி இறுங்குக. முடிந்தளவு தண்டால் எடுக்கவும்.

தலைக்கு மேல் இருகைகளையும் தூக்கிப் பின்புறம் முடிந்தவரை சாய்க்கவும்.

தயிர் அரைக் கோப்பை, ஐந்து மணி நேரம் ஊற வைத்த வெந்தயம், வெள்ளைக்கரு இவை மூன்றையும் கலந்து அரைத்து மார்பில் பூசி அரைமணி நேரம் கழித்துக் கழுவவும். ஆலிவ் ஆயிலைத் தேய்த்து மார்பை மஸாஜ் செய்க. ஐஸ் ஒரு நிமிடம் மார்பில் வைக்கவும். கற்றாழை ஜெல்லியைக் கொண்டு பத்து நிமிடம் மார்புகளை மஸாஜ் செய்க. மாதுளைத் தோலை அரைத்து பொறுக்கும் சூடான தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து மார்பில் பூசி அரை மணி கழித்து மார்பைக் கழுவுக.

வெந்நீர்க் கொண்டு மார்பைக் கழுவுக. பிறகு தண்ணீர் கொண்டு மார்பைக் கழுவுக. இப்படி மாறி மாறிச் செய்க. கடைசியில் தண்ணீரில் முடிக்கவும். நீச்சல் தெரிந்தால் நீந்துக. நீச்சல் அடிப்பது போல் கைகளைச் சுற்றுக. ஸ்கிப்பிங் ஆடுவது போல் கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி முன்புறம் சுற்றுக.

(மாற்றி) பின்புறம் சுற்றுக. திரிகோணாசானம், பாத ஹஸ்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், புஜங்காசனம் அர்த்த சிரசானம் விபரீதகரணி செய்க.

சுகமான மகப்பேறு

மகப்பேறு தாய்மை என்பது பெண்களுக்கே உரிய பெருஞ் சிறப்பாகும். அதனால் தான் தாயானவள், மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்ற வரிசையில் முதலிடத்தில் வைத்து வணங்கப்படுகிறாள்.

சமூகக் கடமை/பொறுப்பு

நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தையை, கெட்டிக்காரக் குழந்தையை, சமூகத்தில் எல்லோருடனும் இணங்கி இனிமையாக வாழும் குழந்தையைப் பெற்றுத்தருவது ஒரு பெண்ணின் சமூகக் கடமையாகும். பொறுப்பும் ஆகும்.

அப்படிப்பட்ட குழந்தையைப் பெற பரம்பரை 50 சதவீதம் தான் காரணம். கர்ப்பகாலத்தில் தாய் உடல் மன ஆரோக்கியமாக இருப்பது இன்னொரு 50 சதவீதம்.

குழந்தை 3 வயது வளரும் வரைக்கும் கொடுக்கப்படும் உணவு, கவனிப்பு, வளர்க்கும் விதம் ஆகியவை ஒரு மனிதனின் வாழ்வு முழுவதும் பிரதிபலிக்கும். மூன்று வயது வரை நன்கு அக்கரையுடன் வளர்க்க வேண்டும்.

மலை போன்ற செல்வத்தைத் துறந்த பட்டினத்தார் தாயின் அன்பைத் துறக்க முடியவில்லை. அவர் தாயார் இறந்த போது,

ஐயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெலாம் நொந்து பெற்று

பையலென்றபோதே பரிந்தெடுத்துச் - செய்ய இரு

கைப்புறத்திலேந்திக் கனகமுலை தந்தாளை

எப்பிறப்பில் காண்பேனினி?

என்று அழுது புலம்பினார்.

தாய்மைப் பேறும் பிரசவமும்

ஒரு கரு உருவானநேரத்தில் இருந்து குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும் நேரம் வரையிலான காலம்- உண்மையிலேயே ஒரு தாய்க்குக் கிடைக்கும் ஆனந்த அனுபவம்.

கருத்தரித்தல் என்னும் அதிசய நிகழ்வினை அறிவியல் பூர்வமாக அறிந்து கொள்ளவேண்டும். கரு உருவானதும் அதை எதிர்கொள்ளவும் பாதுகாக்கவும் பெண்களின் கருப்பையும் உடலும் எப்படித் தயாராகிறதோ அதேபோல மனதளவிலும் தயாராக வேண்டும். உடன்பாட்டு எண்ணங்களும் ஆரோக்கியமான சூழலும் சத்துள்ள உணவுகளும் யோகாசனப் பயிற்சிகளும் நடைப்பயிற்சியும் ஒரு பெண்ணுக்கு மகப்பேற்றை இனிய அனுபவமாக மாற்றுகின்றன.

சுகமான பிரசவத்திற்கு இந்த நூல் உதவும். உங்களுக்குக் கொடுப்பினை இருந்ததால் இந்த நூலைப் படிக்கிறீர்கள்.

கருத்தரிக்குமுன்

கணவன், மனைவி இருவரும் உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். பி.எம்.ஐ. 25 க்குள் இருக்க வேண்டும். முட்டை மற்றும் விந்தணு தரத்துடன் இருக்க உடல் எடை கட்டுக்குள் இருப்பது அவசியம்.

சராசரி உடல் எடையைப் பராமரிப்பதன் மூலம் கர்ப்பக்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், அதிக எடையுடன் குழந்தை பிறப்பது, சிசேரியன் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

பிஎம்.ஐ = <u>உடல் எடை கிலோ கிராம்</u>

(உயரம் மீட்டர்) X (உயரம் மீட்டர்.)

இயற்கையான மகப்பேறு

"மகாராட்டிர மாநிலத்தில் ஒரு பழங்குடி கர்ப்பிணிப் பெண் 15 நிமிடத்தில் குழந்தையை ஈன்றெடுத்து அந்தக் குழந்தையோடு கூடாரத்தை விட்டு வெளியேறினாள். கூக்குரல் இல்லை. வலி இல்லாப் பிரசவம் ஓர் இயற்கையான நிகழ்வு; வலி என்பது மனதில் ஒரு பதிவு."

இவ்வாறு ஒரு நூலில் படித்தேன். உடல் உழைப்பால் பழங்குடி மக்கள் சுலபமாக, வலி இல்லாமல் பிள்ளை பெறுகின்றார்கள்.

அறுவை மகப்பேற்றின் தீமைகள்

"இன்று நகர்ப் புறங்களில் எல்லாப் பிரசவங்களும் மருத்துவமனைகளிலேயே நடைபெறுகின்றன. பெரும்பாலான மகளிர் அறுவைச் சிகிச்சையில் தான் குழந்தை பெறுகின்றார்கள். அறுத்த இடத்தில் உள்ள புண் ஆறுவதற்கு மட்டும் 6 மாத காலமாகும். சிகிச்சைக்குப் பின்னர் 6 மாத காலம் வரை 'நிற்காதே, நடக்காதே, பளுவானவற்றைத் தூக்காதே' என்று எத்தனை எத்தனை கட்டுப்பாடுகள்!

அறுவை சிகிச்சையினால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள பிணைப்பு, பாசம், அன்பில் கூட சற்று இடைவெளி வருகிறது.

இனவிருத்தி செய்வது மனித குலம் மட்டும்தானா? உலகில் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும்தான் இனவிருத்தி செய்கின்றன. எந்த உயிரினத்திற்கு அறுவைச் சிகிச்சை நடைபெறுகிறது?"

இவ்வாறு ஆர். ஸ்ரீனிவாசுகி என்ற பெண்மணி 2010 டிசம்பர் இயற்கை மருத்துவம் இதழில் எழுதி உள்ளார்.

இயற்கைப் பிரவசத்துக்கு எளிய வழி

அப்படியென்றால், இனி இயற்கையான - எளிதான பிரசவத்திற்கு வழியில்லையா! வழி இருக்கிறது.மனம் உண்டானால் மார்க்கம் உண்டு.

குழந்தை பிறக்கும் நாள்

குழந்தை பிறக்கும் நாளைக் கணக்கிட கடைசி மாதவிலக்குத் தொடங்கிய நாளிலிருந்து மூன்று மாதங்களைக் கழித்து ஏழு நாளைக் கூட்ட வேண்டும். கடைசி மாத விலக்குத் தொடங்கிய நாள் சனவரி 12 ஆம் தேதி என்றால், சனவரி 12 லிருந்து மூன்று மாதத்தைக் கழித்தால் அக்டோபர் 12 ஆம் தேதி வரும். அதனுடன் 7 நாளைக் கூட்டினால் அக்டோபர் 19 ஆம் தேதி வரும்.

கருவில் நலமான குழந்தை வளர

வயிற்றில் நன்கு உடல் மன ஆரோக்கியத்தோடு வளர்ந்த குழந்தையைப் படி படி என்று சொல்லாமலே நன்கு படிக்கும். ஞாபகசக்தி திருமுருக கிருபானந்த வாரியாருக்கு இருந்தது போல்

இருக்கும். விரைவில் எதையும் புரிந்து கொள்ளும். கிரகித்துக் கொள்ளும். மன இறுக்கமான பெண்ணுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்குப் பேச்சுவரத் தாமதமாகும்.

நல்லமனநிலை, நல்ல சத்துள்ள உணவு, நல்ல சூழ்நிலை தேவை.

உண்ணுதல், குளித்தல் போன்ற எல்லா வேலைகளையும் ஆத்மார்த்தமாகச் செய்ய வேண்டும்.

வயிற்றில் உள்ள கரு, உடலாலும் உள்ளத்தாலும் அறிவாலும் சமுதாயத்தில் வாழ்வதற்கு ஏற்ற முறையில் நல்ல உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் முறையிலும் வளர வேண்டும். ஐந்து மாதத்திலிருந்து வயிற்றைத் தொட்டுத் தந்தையும் தாயும் வயிற்றில் உள்ள குழந்தையோடு பேச வேண்டும். வயிற்றில் உள்ள குழந்தையோடு பேசினால் வெளியில் வந்த பிறகும் தந்தையின் சொல்லுக்குக் கட்டுப்படும்.

ஏழாவது மாதம் வளைகாப்பு செய்வதால் கண்ணாடி வளையல் எழுப்பும் ஒலி குழந்தைக்கு இதமாக இருக்கும். உறவினர்கள் நண்பர்கள், சிகப்பானவர், கறுப்பானவர், மாநிறமானவர், உயரமானவர், குட்டையானவர் இப்படிப் பல நிறத்தவர் பல வகையினர் பல வயதினர் வந்து கலந்து கொள்வதால் குழந்தை வயிற்றுக்குள்ளிருந்து பார்த்துப் பழகியதால் வெளி உலகுக்கு வந்த பின்னர் அனைத்துத் தரப்பினருடனும் சகஜமாகப் பழகுவதற்குப் அது நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

கருவுற்ற தாயை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள வளைகாப்பு உதவும்.

கருவுற்ற தாய் மூளைக்கும் வேலை கொடுக்க வேண்டும். புதிர்களை விடுவிக்கப் பழக வேண்டும். விடுகதைகளைப் படித்து விடை சொல்ல வேண்டும்.

புதிது புதிதாக ஏதாவது செய்ய வேண்டும். நல்ல இசையைக் கேட்க வேண்டும். இசைக்கருவிகள் தரும் இசைகளைக் கேட்கலாம். மெல்லிசைகளைக் கேட்கலாம்.

இன்று மட்டும் நல்லபடியாக வாழக் கற்றுக் கொண்டால் எல்லா நாள்களும் நல்லநாள்களே.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் நல்ல படியாகச் சுரக்கும் நீர்களைச் சுரந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதற்குச் செய்யும் வேலைகளை ஈடுபாட்டோடு செய்யவேண்டும்.

உடல் உழைப்பினால் அக்காலப் பெண்டிர் வலியில்லாமல் சுலபமாகக் குழந்தையைப் பெற்றார்கள். உடல் உழைப்பு இல்லாத இக்காலப் பெண்களுக்கு உடல் உழைப்புக்குப் பதிலாக எளிய யோகாசனப் பயிற்சிகள் உள்ளன. அவற்றை கருத்தரித்த 4 மாதங்களுக்குப் பிறகு காலையில் மலஜலம் கழித்த பிறகு, குளித்த பிறகு, செய்து வருவதன் மூலம், சுலபமாக, சுகமாகக் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கலாம். இப்பயிற்சிகளை மாலையிலும் செய்வது நல்லது.

நடைப்பயிற்சி

கருவுற்றதாயுடன் நடைப்பயிற்சி செய்யும் போது, கணவனும் சேர்ந்து நடப்பது நல்லது. நீண்டதூர ஓட்டப் பந்தயப் போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் பல நாள்கள் பயிற்சி செய்வதைப் போல சுகமான பிரசவம் என்ற நிகழ்வுக்கும் கருவுற்ற தாயும் தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள நடைப் பயிற்சியும் யோகப் பயிற்சியும் தேவை.

இடுப்பெலும்பு நடைப்பயிற்சியிலும் யோகப் பயிற்சியிலும் நெகிழ்ந்து வளைந்து கொடுக்கும். 7, 8, 9 மாதங்களில் கை வீசி நடக்கலாம். மிக விரைவாக நடக்க வேண்டாம். நிதானமாக நடக்கவும்.

யோகாசனப் பயிற்சிகள்

யோகாசனங்கள் ஏன் செய்ய வேண்டும்?

உடல் நலம் என்பது என்ன?

சமமாய் உஷ்ணம் உடலெங்கும் உணர சரீரம் எழிலொடு இயங்கும். சுகமும்

நல்ல பசியும் அயர்ந்த உறக்கமும் பணியைப் பிணக்கின்றி ஏற்கும் உடலும் பிணியாம் சோம்பல் அண்டாதிருக்க காலந்தனிலே கழிபொருள் கழிதலும் உடல் நல உயர்வின் லட்சணமாமே

'வாழ்க்கைப் பூங்கா' நூலில் டாக்டர் பொற்கோ அவர்கள் 'அலுப்பின்றி உழைத்திடவும் அன்புவழி நின்றிடவும் ஆற்றல் வேண்டும்' என்கிறார். அதாவது ஆற்றல் இருந்தால் தான் உடல் பணியைப் பிணக்கின்றி ஏற்கும். ஆற்றல் இருந்தால் தான் அன்பு வழி நிற்க முடியும்.

யோகாசனங்கள் செய்வதால் ஆற்றல் கிடைக்கும். உடல் எழிலோடு இயங்கும். நல்ல பசி உண்டாகும். கழிபொருள் கழிய வேண்டிய காலத்திலே கழியும்.

உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டியதில்லை என்று பலர் தவறாக எண்ணுகின்றனர்.

"உடல் உழைப்பு எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பொருத்தமான பயிற்சியாக அமைவது அரிது. உடலுக்குப் பொருத்தமான வகையில் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டால்தான் உடல் பக்குவம் பெறும்" என்று டாக்டர் பொற்கோ குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

யோகாசனம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

ஆரோக்கிய ரகசியம் நூலின் முகவுரையில் யோகி வி.என். குமாரசுவாமி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளது.

" 'கல்கி' பத்திரிகையின் ஆசிரியர் ரா.கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் அவரது மகன் கி.ராஜேந்திரன் பன்னிரண்டு வயது முதல் பதினைந்து வயது வரையில் ஓர் அங்குலம் கூட வளராமலிருந்தான். யோகாசனப் பயிற்சி ஆரம்பித்த ஒரு வருடத்திற்குள் ஆறு அங்குலம் வளர்ந்து விட்டான். யோகாசனப் பயிற்சி தொடங்கிய சில மாதங்களுக்குள்ளேயே உடல் நிறை (எடை) அதிகமாகத் தொடங்கியது. தேக ஆரோக்கியத்தைக் காத்துக் கொள்வது தேர்வில் தேறுவதை விட ஆயிரம் மடங்கு முக்கியமானது."

புகழ்பெற்ற வழக்கறிஞர் அல்லாடி கிருஷ்ண சாமி அய்யரின் வாத நோயை யோகாச்சாரியா கிருஷ்ணமாச்சரியா அவர்கள் யோகாசனம் மற்றும் ஆயுர்வேத சிகிச்சை மூலம் குணமாக்கினார்கள்.

திருமதி மீனா சோமசுந்தரம் என்ற உறவினர் தமது தைராய்டு பிரச்சனைக்கு இயற்கை உணவு, யோகாசனங்கள் மூலம் தீர்வு கண்டு நலமாக உள்ளார்கள்.

நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர் ராமமூர்த்தி அவர்கள் 1997 இல் அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழக 64 ஆவது பட்டமளிப்பு விழா உரையில் யோகாசனங்கள் செய்வது மூளையின் திறனை மேம்படுத்தும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

யோகி வி.என். குமாரசுவாமி அவர்களும் ஆரோக்கிய ரகசியம் நூலில்

"நோய்கள் எல்லாம் வராமல் இருக்கவும் வந்தால் போக்கவும் மிகப் பழமையானதும் நமது முன்னோர்கள் அனுசரித்து வந்ததுமான ஒருமுறை இருக்கிறது. அதுதான் யோகாசனம். அதை எந்தக் காரணத்தினாலோ நாம் மறந்துவிட்டோம். பல தலைமுறைகளாகவே நமக்கு அதைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. பழமையில் நம்பிக்கையுள்ள சில யோகிகள் சந்நியாசிகள் மட்டுமே ஆசனம் செய்து வந்ததாலேயே குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் ஆசனம் செய்வது தவறு என்ற எண்ணம் நம் மனதில் எவ்வாறோ உண்டாகி விட்டது.'

ஆரோக்கிய ரகசியம் நூலில் யோகி வி.என். குமாரசுவாமி அவர்கள் எழுதியுள்ளதாவது "காலையில் கிழக்கில் சூரியன் உதிப்பது எவ்வளவு நிச்சயமோ அவ்வளவு நிச்சயமாகச் சொல்லலாம், யோகாசனம் செய்பவருக்கு நோய் வராமல் இருக்கும் என்பதை"

அதற்கென்று நேரமோ, பணச் செலவோ ஒன்றும் கிடையாது. ஏழைகள், பணக்காரர்கள் அனைவரும் செய்யலாம்.

யோகி வி.என். குமாரசுவாமி மேலும் கூறுவது "வியாதிகளை எதிர்த்துத் தாக்கக் கூடிய சக்தியை வழங்கும் தகுதி பூரணமாய் யோக ஆசனங்களில் தான் அமைந்திருக்கிறது. அபூர்வ ரஸக்கோளங்களை (நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை) ஆசனங்களின் மூலமாய்த்தான் ஆள முடியும். அக்கோளங்களின் ஹார்மோன் களால் தான் வியாதியெனும் விரோதியை வெற்றி கொள்ளமுடியும்."

வள்ளுவப் பெருந்தகை இல்லறவியலில் 56 ஆவது குறளில்

"தற்காத்துத் தற்கொண்டாற் பேணித் தகைசான்ற

சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண்'

என்று கூறியுள்ளார்.

மொழிஞாயிறு பேராசிரியர் ஞா. தேவநேயப் பாவாணர் அவர்கள் தமது உரையில் கூறியுள்ள உரை வருமாறு:

"தன் கற்பையும் உடல் நலத்தையும் காத்துத் தன் கணவனையும் உண்டி, மருந்து, முழுக்கு முதலியவற்றாற் பேணி, தம் இருவரையும் பற்றி தகுதி வாய்ந்த உலக மதிப்பையும் காத்து, பிறர்க்குச் செய்யும் அறவினைகளிலும் தளர்ச்சியில்லா தவள், இல்லறத்திற்குச் சிறந்த பெண்ணாவாள்."

எனவே தன்னுடைய உடல் நலத்தையும் மனநலத்தையும் சமுதாய நலத்தையும் காத்துக் கொள்ள வேண்டிய கடமையும் பொறுப்பும் பெண்ணுக்கு உள்ளது என்பதை வள்ளுவப் பெருந்தகை வலியுறுத்தியுள்ளார்.

யோகாசனம்

அழகு

வளையக் கூடிய தன்மையுடைய முதுகெலும்பும் உடலுமே உண்மையான அழகான ஆரோக்கியமான ஒன்றாகும்.

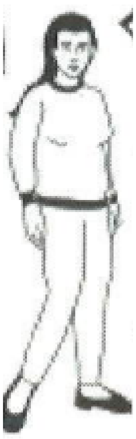
உறுதியான அதேசமயம் முதுகெலும்பை வளையும் தன்மையுடையதாக்க யோகப் பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது.

வளையக் கூடிய தன்மையுடைய முதுகெலும்பும் உடலுமே உண்மையான அழகான ஆரோக்கியமான ஒன்றாகும்.

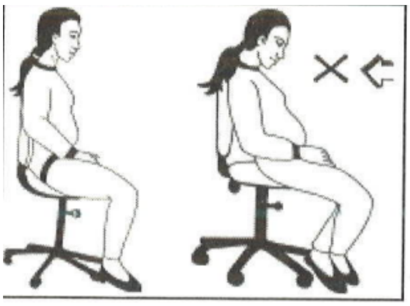
உறுதியான அதேசமயம் முதுகெலும்பை வளையும் தன்மையுடையதாக்க யோகப் பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது.

சரியாக நிற்கும் முறை

கர்ப்பிணிகள் இரு கால் களிலும் அவர்களின் 4 எடை சமமாக தாங்கி இருக்கும்படி குதிகால்கள் மற்றும் விரல்களை சமன்படுத்தி நேராக நிற்க வேண்டும். முன்புறம் குனியாது நேராக - நிற்பது அவசியம். ஓரிடத்தில் நீண்ட நேரம் நிற்கவேண்டிய நிலை ஏற் பட்டால், ஒரு காலை முன் வைத்து அந்தக் காலில் உட லெடையைத் தாங்குமாறு செய்து சில நிமிடங் களுக்கு நிற்க வேண்டும். பின்னர் மற்ற காலில் அதேபோல மாற்றி நிற்க வேண்டும்.



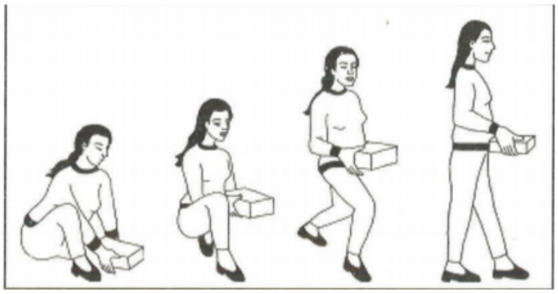
சரியாக உட்காரும் முறை



நாற்காலியில் உட்காரும்போது, நாற் காலியின் நுனியில் உட்காரக் கூடாது. நாற்காலியில் அமர்ந்து முதுகுப்புறம் நேராக இருக்குமாறு பின்பகுதியையும் தொடை களுக்கும் தாங்குதலாக அதாவது சப்போர்ட் இருக்கும்படி கால்களை சிறிது இடைவெளி விட்டு வைத்து, தரையில் பாதங்கள் பதியும்படி உட்காருவது சிறந்ததாகும்.

நாற்காலியில் அமரும்போது 'திடு' மென நாற்காலியில் விழும்படி உட்காராது, கால் தசைகளை உட்காரவும் எழவும் உபயோகிப்பது அவசியம். முதலில் நாற்காலியின் முன் நுனியில் உட்கார்ந்து, பின்னர் பின்புறமாக உங்கள் கால்களின் உதவியால் இழுத்து உட்கார வேண்டும்.

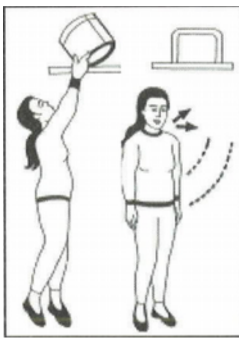
தரையிலிருக்கும் பொருட்களை எடுக்கும் முறை



தரையிலிருக்கும் பொருட்களை எடுக்க முன்புறமாகக் குனிவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். முழங்காலை மடித்து, பின் பகுதியை நேராக வைத்துக்கொண்டு குத்துக்காலிட்டு உட்கார்ந்து எடுக்க வேண்டிய பொருளைக் கையில் எடுத்து, பின்புறத்தை நேராக வைத்துக் கொண்டு முழங்கால் மற்றும் இடுப்பை வளைத்து கால்களின் தசைகளை உபயோகித்து மெதுவாக நேராக நிற்கும்

நிலைக்கு வரவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது முன்பகுதியை வளைக்கக்கூடாது.

உயரமான அலமாரியிலிருந்து பெருட்களை எடுக்கும் முறை



உயரமான அலமாரி அல்லது ஷெல்ப்பில் இருக்கும் பொருட்களை எடுத்தலையே ஒரு உடற்பயிற்சி போல நினைத்துச் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் ஷெல்ப்பில் இருக்கும் பொருளை எடுக்க எழும்பும்போது மூச்சினை உள்ளிழுக்க வேண்டும். பின்னர் கால் விரல்களின் மீது காலை ஊன்றி உயர்த்தி அதே சமயம் இரு கைகளையும் மேலே கொண்டுசெல்ல வேண்டும். பொருளை எடுத்த பின்னர், கால்களை குதிகாலால் ஊன்றி மூச்சினை வெளியே விட்டுக்கொண்டே கீழே வைக்க வேண்டும்.

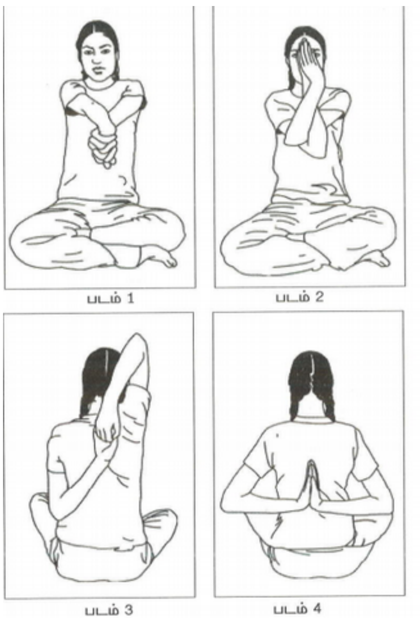
தளர்ச்சியுறச் செய்யும் உடற்பயிற்சிகள் (Relaxation Exercises)

உடற்பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்கும் போது தளர்வுறச் செய்யும் கலையோடு ஆரம்பியுங்கள். இது பிரசவத்தின் போது தேவையானதும் உபயோகமானதுமாம்.

தரையின் மீது கால்களை அகட்டியும், கைகளை விரித்துக் கொண்டும் படுங்கள். கைகளை யும், கால்களையும் விரிக்கும் போது மூச்சினைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர், மெதுவாக மூச்சினை வெளியே விட வேண்டும். மேலும்,

முழுமையாகத் தளர்ச்சி யடையும் வண்ணம் மனத்தை ஐக்கியப் படுத்த வேண்டும். ஆழமாக எப்படிச் சுவாசிப்பது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது, கர்ப்பிணிகளுக்குப் பிரசவத்தின் போது உதவுவதோடு வயிற்றையும் பலமாக்கும்

1. தயார் நிலைப் பயிற்சிகள் (ஒவ்வொன்றும் 5 முறை)



ஆ) உட்கார்ந்த நிலையில் கைகள், கால்கள் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல்.

இ) கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் கும்பிடுதல். முதுகுக்குப் பின்னால் கை தட்டுதல்.

ஈ) 1. கைகளைப் புரட்டிக் கோர்த்து மடக்குதல், நீட்டுதல். (படம் 1)

2. கருடாசனத்தில் வைப்பதுபோல் உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்து வைத்தல். (படம் 2)

3. முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு கை மேலும், ஒரு கை கீழுமாக வைத்துக் கோர்த்தல். (படம் 3)

4. முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து கும்பிடுதல். (படம் 4)

உ) கண்களைச் சுழற்றுதல்.

ஊ) தலையை வலமாகவும், இடமாகவும் சுழற்றி, கழுத்துக்குப் பயிற்சி அளித்தல்.

எ) காதுகளை மசாஜ் செய்தல்.

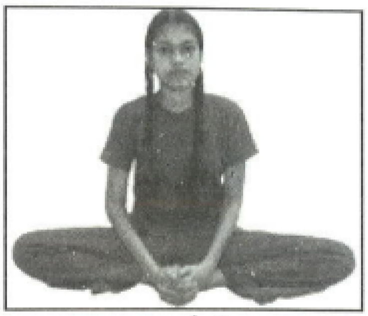
ஏ) ஒருக்களித்துப் படுத்த நிலையில் கைகள், கால்களை உயர்த்தித் தாழ்த்துதல். கைகளைச் சுற்றுதல், கால்களால் வட்டம் போடுதல்.

*2. **அர்த்தக்காடிச் சக்கராசனம்** (3 **முறை**)*

நின்று கால்களை அகற்றி வைக்கவும். இடது கையை உயர்த்தி காதருகே ஒட்டி வைத்து வலது பக்கம் சாயவும். சிறிது நேரம் நிற்கவும். பிறகு நேராக நிமிரவும். பின்பு இவ்வாறு இடது புறம் செய்யவும்.

பயன்: *முதுகெலும்பும், முதுகுத்தண்டும் இளக்கமடையும். கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம் பலப்படும். இடுப்பெலும்பு, தோள்பட்டை, அடிமுதுகு இளக்கமாகும்.*

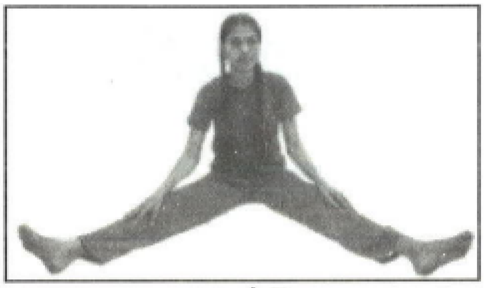
குதபாதாசனத்தில் வண்ணத்துப்பூச்சி ஆட்டம் (10 முறை)



செருப்பு தைப்பவர் போல் உள்ளங்கால் களைச் சேர்த்து வைக்கவும். முதுகை நிமிர்த்த வும். முழங்கால்களை மேலும், கீழும் ஆட்டவும். முழங்கால்களை முழங்கையால் அழுத்தி முன் பக்கம் முடிந்தவரை சாயவும்.

பயன் : முழங்கால்கள் பலப்படும், செரிமானம் கூடும், இடுப்பு மூட்டு இளக்கமடையும், குழந்தைப் பேற்றின்போது வலி வராமல் காக்கும்.

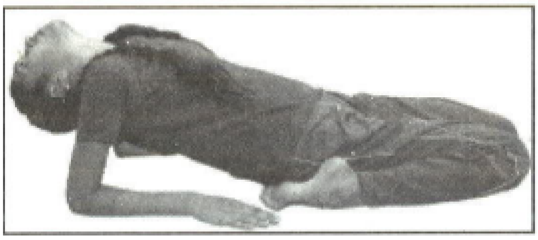
4. உபவிஷ்ட கோணாசனம் (3 முறை)



அமர்ந்து கால்களை நீட்டி முடிந்தவரை விரித்து வைக்கவும். கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைக்கவும்.

பயன் : மூலாதாரச் சக்கரம் இயங்கும். இடுப்பெலும்பு விரியும், முதுகு வலி குறையும்.

*5. **சுப்த வஜ்ஜிராசனம்** (3 முறை)*

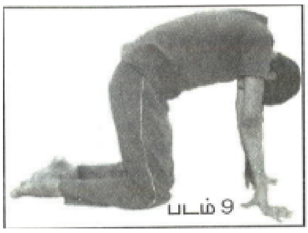
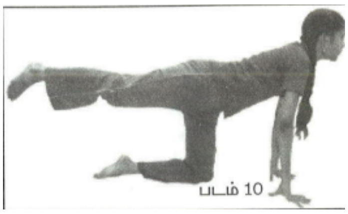


ம ண் டி யி ட் டு உட்கார்ந்து முழங் கைகளை ஊன்றி, பி ன் பு ற ம் ப டு க் க வு ம் . தலையை பின்புறம் சாய்த்து மார்பை நிமிர்த்தவும்,

கைகளை உடம்பின் பக்க வாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.

பயன் : கால்கள், முழங்கால்கள், இடுப்பெலும்பு, வயிற்று உறுப்புகளுக்குப் பயிற்சி கிடைக்கிறது. அமிலத் தன்மை நீங்கும்,வாந்தி வராது செரிமானம் கூடும்.

6. பூனையாசனம் (3 முறை)

முழங்கால்கள், கைகளை ஊன்றிப் பூனை போல் தரை யில் நிற்கவும். மூச்சை வெளியே விட்டவாறு தலையைத் தொங்க விட்டு வயிற்றை உள்ளே இழுத்து முதுகெலும்பை ஒட்டகம் போல் வளைக்கவும்.

பிறகு இயல்பு நிலைக்கு வரவும். கால்களை மாற்றி, மாற்றி நீட்டி பின் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரவும்

பயன் : அடி முதுகில் இறுக்கம் நீங்கும். குடல்கள், இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல் வலிமை அடையும்.

7. யானை நடை (3 முறை)

பாதங்களைத் தரையில் வைத்துக் குந்தி (குத்துக் காலிட்டு) உட்காரவும். முழங் கால்களுக்கு இடையில் கைகளை வைக்கவும். (நமஸ் கார ஆசனம்) படம் 11. உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றவும். முழங் கால்கள் சற்று மடிந்து இருக்கலாம். ஒவ்வொரு முது கெலும்பாக உயரு மாறு முதுகை மெதுவாக உயர்த்த வும்,யானை போல் நடக்கவும்

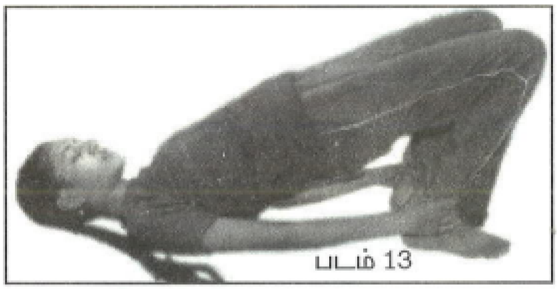
பயன் : தலை, கழுத்து, தோள்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும். முதுகு, வயிற்றுத் தசைகள் பலன் பெறும்.

8. புஜபாத பீடாசனம் (3 முறை)

மல்லாந்துப் படுக்கவும். கால் களை மடக்கித் தரையில் ஊன்றவும், கைகளால் குதிகால்களைப் பிடிக்கவும் முழங்கால்கள் 90 டிகிரியில் இருக்கட்டும், இடுப்பை உயர்த்திச் சற்று நேரம் வைக்கவும். பிறகு இடுப்பை மெதுவாக இறக்கவும்.

பயன் : முதுகெலும்பு, இடுப்பு, தொடை பலப்படும். அடி இடுப் பெலும்பு, கர்ப்பப்பை இளகும்.

படம் 12

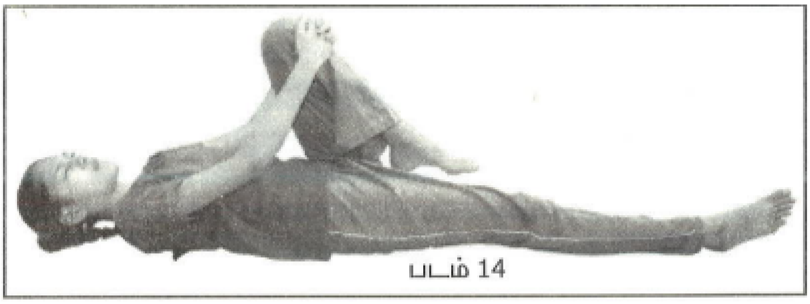


படம் 13

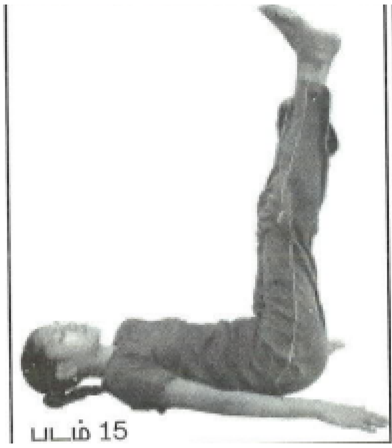
9. அர்த்த பவண முக்தாசனம் / பவண முக்தாசனம் (3 முறை)

மல்லாந்து படுக்கவும். வலது காலை மடித்து, கைகளால் பிடித்து, வயிற்றை அழுத்தித் தாடை வரை கொண்டு வரவும். பின் இயல்பு நிலைக்கு வரவும். அடுத்து இவ்வாறு இடது காலையும் செய்யவும். பின்னர் இரண்டு கால்களையும் வானை நோக்கி நீட்டியபடி மடித்து, முழங்காலுக்கு அருகில் கைகளால் பிடித்து வயிற்றை அழுத்தி, தாடை வரை கொண்டு வரவும். பின்பு இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.

பயன் : வயிறு, மலக்குடல் பகுதிகளில் அமிலத்தன்மை அகலும். செரிமானமின்மை, வாயு, மலச்சிக்கல் நீங்கும்.



படம் 14



படம் 15

படம் 16

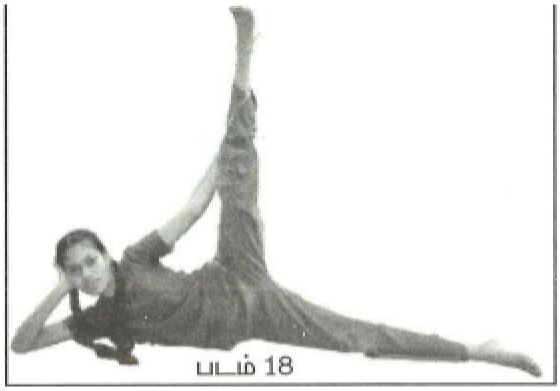
10. சுப்த பத்த கோணாசனம் (3 முறை)

பிள்ளைப் பேற்றுக்குச் சிறந்த ஆசனம். மல்லாந்துப் படுக்கவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.கால்களை இழுத்து, உள்ளங் கால்களைச்சேர்த்து, முழங்கால்களை முடிந்தவரை தரையில் படுமாறு பக்கவாட்டில் விரிக்கவும். 10 மூச்சுகள் இழுத்து விடவும். பின்பு இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.

படம் 17

பயன் : கருப்பையைப் பெரிதாக்கும். இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். சுலபமாகப் பிரசவம் ஆகும்.

11.அனந்தசயன ஆசனம் (3 முறை)


படம் 18

வ ல ப் பு ற ம் ஒருக்களித்து ப் படுக்கவும். வலது கையை மடித்து, தலையைத் தாங்கிப் பிடிக்கவும். இடது காலை 90 டிகிரிக்கு உ ய ர் த் த வு ம் . இடது காலை இடது கையால் முடிந்த இடத்தில் பிடிக்கவும். 10 மூச்சுகள் இழுத்து விடவும்.

பயன் : இரத்த ஓட்டம், நிண நீர் ஓட்டம் சீராகும். கால்களில் நீர் தேங்குவதால் ஏற்படும் வீக்கம் வராது.

12. யோகாசனப் பயிற்சி

சுவரை நோக்கி சுவருக்கருகில் மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை ஆங்கில 'வி' எழுத்து போல் கால்களை அகற்றி வைத்துத் தொடைகளை மஸாஜ் செய்யவும். பிறகு கால்களைச் சேர்க்கவும்.

13-ஆம் ஆசனமாக பாலசயன ஆசனம் அல்லது சாந்தி ஆசனம் செய்யலாம். ஏதேனும் ஒன்று போதும்

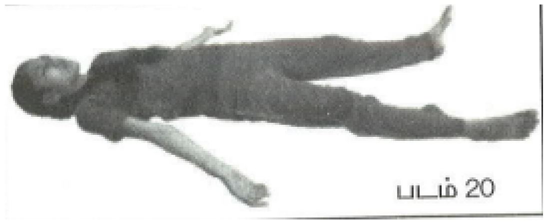
13. அ) பாலசயன ஆசனம்

சற்று இடப் புறம் ஒருக் களித்துப்படுக்கவும். இடது காலை 90 டிகிரி யில் மடக்கி தரையில் வைக்கவும். இடது கையை 90 டிகிரியில் மடக்கி வைக்கவும். வலது கால் நீட்டியபடி இருக்கட்டும்.

வலது கை நீட்டியபடி உடலின் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். இதே போல் இடப்புறமும் செய்யலாம். இடது முழங்கால் இடது முழங்கைகளுக்குக் கீழே தலையணைகளை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

படம் 19

ஆ) சாந்தி ஆசனம்



படம் 20

மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை 2 அடி அகலத்தில் சுண்டு விரல் தரையில் படுமாறு வைக்கவும். கைகளை உடலின் பக்கவாட்டில் அரை அடி இடைவெளியில் வைக்கவும். வலது கால் விரல்களில் தொடங்கி ஒவ் வொரு உறுப்பின் மீதும் மனதைச் செலுத்தித் தளர்த்தவும். அவை ஓய்வு பெறுவதாகக் கற்பனை செய்யவும். அடுத்து முழு உடலும் ஓய்வு பெறுவதாகக் கற்பனை செய்யவும்.

பின் 'நான் ஓய்வாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறேன். நானும் என் குழந்தையும் அள வற்ற இன்பத்தை அனுபவிக்கிறோம்" என்று சங்கல்பம் செய்யவும்.

நாடிசுத்தி

யோகி விஎன் குமாரசுவாமி பிராணாயாமம் பற்றிக் கூறுவதைக் காண்போம். நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம் நமக்கு இரண்டு விதத்தில் பலன் தருகிறது. ஒன்று நுரையீரலில் பிராண வாயுவை நிரப்பி இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து கரிய மில வாயுவை அகற்றுகிறது. அதனால் நுரையீரல், இரத்தம், நாடி முதலியவை சுத்தமாகின்றன. மற்றொன்று 'பிராணா' என்ற சக்தியை நமக்கு அளிக்கிறது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு 'இந்தப் பிராணா ஒருவனிடம் நிறைந்திருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவன் பூரண மனிதன் ஆகிறான். ஆரோக்கியம், ஆனந்தம், சாந்தம், அறிவு, தேஜஸ் எல்லாம் அந்த மனிதனிடம் பொருந்தியிருக்கும்.

நாடி சுத்தி செய்பவர்களின் காற்றுக் குழாய் கிளைக் காற்றுக் குழாய்கள் முழுதும் எப்பொழுதும் சுத்தமாயிருக்கும். எத்தகைய ஜல தோஷ இருமலையும் நாடி சுத்தியைத் தீவிரமாகச் செய்தால் சில நாட்களிலேயே ஓட்டிவிடலாம். பிராண வாயு எல்லாத் துன்பங்களையும் ஒழித்து நன்மையளிக்கும். இரத்தத்தில் பிராணவாயு நன்றாய்க் கலப்பதால் இரத்த சுத்தி நன்றாய் ஏற்படும். பிராணசக்தி இருப்பதால் எதையும் எதிர்த்துப் போராடி வெல்லுந்திறன் உண்டாகும். ஆகையால் நாடி சுத்தியையும்

ஆசனம் செய்து வரும் நண்பர்கள் செய்ய வேண்டியது மிகமிக அவசியம்."

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமப் பயிற்சிகளில் கும்பகம் (மூச்சை உள்ளே அடக்குதல்) செய்யாமல் நாடி சுத்திப் பயிற்சிகளைத் தாய்மைப் பேறு காலம் முழுவதும் செய்யலாம். இந்த ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியும் பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படும் வலியைக் கணிசமாகக் குறைக்கும்.

குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதகாலத்திற்குப் பிறகு ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

நாசிக முத்திரை

வலது கை நடுவிரலையும், ஆள்காட்டி விரலையும் மடித்துக் கொள்ளவும். மற்ற விரல்கள் நீட்டியபடி இருக்கட்டும்.

நாடிசுத்திப் பிராணாயாமம் / ஏக நாடி சுத்தி

வலது நாசியை வலது கட்டை விரலால் பூப்போல மூடிக் கொண்டு இடது நாசியினால் மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுக்க வேண்டும். இடது நாசியினாலேயே மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும். இப்படி 6 தடவை செய்ய வேண்டும். பிறகு இடது நாசியை மூடிக் கொண்டு மெதுவாக வலது நாசியினாலே மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். வலது நாசியினாலேயே மெதுவாக வெளிவிடவேண்டும். இப்படி 6 தடவை செய்ய வேண்டும்.இதுதான் ஏக நாடி சுத்தி

சுகபூர்வக பிராணாயாமம்

செய்முறை : உங்கள் வசதிக்கேற்ப ஏதாவது ஒரு நிலையில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஆசனப் பயிற்சியில் உட்காரவும். முதுகு, கழுத்து, தலை ஆகியவைகளை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும்.

வலது கட்டை விரலால் வலது நாசித்துவாரத்தை மூடிக் கொள்ளவும். இடது நாசித்துவாரத்தின் மூலம் மிக மிக மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். சத்தம் இல்லாதவாறு செய்யவும்.

வலது கையின் சிறு விரலாலும் மோதிரவிரலாலும் இடது நாசித்துவாரத்தை மூடிக் கொள்ளவும். வலது கட்டை விரலை நீக்கி விட்டு வலது நாசித்துவாரம் வழியாக மிகமிக மெதுவாக மூச்சை வெளியேவிடவும்.

இப்பொழுது அரை அளவு செயல்முறை முடிந்துவிட்டது. மீண்டும் வலது நாசித்துவாரத்தின் வழியே மூச்சை இழுத்து நாசியை கட்டை விரலால் மூடி மெதுவாக இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியே விடவும்.

இது ஒரு சுற்று ஆகும். மூச்சை உள்ளே இழுப்பதும் வெளியே விடுவதும் 1;2 என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். முதல் 15 நாள்களுக்கு 5 நொடிகள் வரை மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். பின் 10 நொடிகள் வரை வெளியே விடவும்.

அடுத்த 15 நாட்களுக்கு உள்ளிழுப்பது 10 நொடிகளாகவும் வெளிவிடுவது 20 நொடிகளாகவும் இருக்கட்டும்.

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது நுரையீரல்களை முடிந்த அளவு விரிக்கவும், மூச்சை வெளிவிடும் போது முடிந்த அளவு நுரையீரல்களை சுருக்கிக் கொள்ளவும்.

பேறு நாளன்று செய்யவேண்டிய சங்கல்பம்

'இன்று சிறந்த அதிசயம் நடக்க இருக்கிறது. இன்று மகிழ்ச்சியான தாய்மையை அனுபவிக்க இருக்கிறேன். என் மனமும், உடலும் என் குழந்தை இந்த உலகைக் காண உதவுகின்றன. நான் முழு விழிப்புடனும், ஓய்வாகவும் இருக்கிறேன்."

சங்கல்பம் செய்து இயற்கையான - சுகமான மகப்பேற்றினை மனக்கண்ணால் பார்க்கவும். இவ்வாறு காலையும், மாலையும் செய்து வந்தால் சுகமான மகப்பேறு நிச்சயம்.

எச்சரிக்கை

இந்த ஆசனங்களை அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு யோகாசிரியரிடம் கற்றுக்கொண்டு செய்வது நல்லது. ஒவ்வொருவர் உடலும், ஒவ்வொரு மாதிரி தனித்தன்மை உடையது. அதனால் அவரவருக்கு ஏற்ற ஆசனங்களை சக்திக்கேற்ற வகையில் செய்வது நல்லது.

கர்ப்பிணிகள் தலைகீழ் ஆசனங்கள், உடம்பை முறுக்கும் ஆசனங்கள், குப்புறப்படுத்த ஆசனங்கள்,

நாவாய் ஆசனம், சக்கராசனம் செய்ய வேண்டாம். பிராணாயாமத்தில் கும்பகம், கபாலபதி செய்ய வேண்டாம்.

திருமணத்திற்கு ஒராண்டுக்கு முன் யோகாசனங்களைக் கற்றுக்கொள்வது நல்லது. ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் இருப்பின் கருத்தரிக்கும் முன் சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

பிற பயிற்சிகள்

1. ஜலநேத்தி என்னும் மூக்குக் கழுவும் பயிற்சி

வெது வெதுப்பான நீரில் உப்பு கலந்து கெண்டி போன்ற நேத்திலோட்டாவில் நிரப்பி, தலையைச் சற்று சாய்த்துக் கொண்டு வலது நாசியில் செருகி நீரை விடவும். அரை லிட்டர் வெதுவெதுப்பான நீருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு சேர்க்கலாம். இடது நாசியில் நீர் வரும். பின்னர் இடது நாசியில் விட்டு வலது

நாசியில் நீர் வரச் செய்யவும். இவ்வாறு செய்யும்போது வாய் திறந்திருக்கட்டும். பின்னர் வலது மூக்கை அடைத்து இடது மூக்கைச் சிந்தவும். இடது மூக்கை அடைத்து வலது மூக்கை சிந்தவும். பின்பு துணியால் நாசிகளைத் துடைக்கவும்.

பயன் : ஜலதோசம், இருமல், சைனஸ், தலைவலி, மனச்சோர்வு அகலும். இந்தப் பயிற்சியை வாரம் நான்கு முறை செய்யலாம்.

2. ஏகநாடிசுத்தி

சுகபூர்வப் பிராணாயாமம், பிரம்மரி முதலிய மூச்சுப் பயிற்சிகள்

3. அக்குப்பிரஷர்

உருளைகளை பாதத்தின் அடியில் வைத்து தினந்தோறும் 5 நிமிடம் உருட்டலாம்.

4. அஸ்வினி முத்திரை

புட்டத் தசைகளையும் ஸ்பின்க்டர் தசைகளையும் பெரினியம் பெல்விக் ரீஜன் முழுவதையும் சுருக்கி விரிக்கும் பயிற்சி. ஸ்பின்க்டர் - மலத்துவாரத்தைச் சுற்றி அமைந்துள்ள விரிந்து சுருங்கும் தன்மையுள்ள ஒரு வட்டமான தசையமைப்பு.

பெரினியம் - மலத்துவாரத்திற்கும் பெண் குறிக்கும் இடைப்பட்ட பரப்பு

பெல்விக் - இடுப்பு எலும்புக்கட்டு. தாயைக் குழந்தைப் பேற்றுக்குத் தயார் செய்வதற்கு அஸ்வினி முத்திரை உதவும்.

சுகாசனத்தில் அமரவும். முழங்கால்களில் கைகளை வைக்கவும்.

மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும் மூச்சை வெளிவிடவும் செய்க. அதே சமயம் பெரினியத்தை பெல்விக்ரீஜனையும் தளர்த்துக.

மூச்சை வெளிவிட்ட நிலையில் மேலே சொன்ன மூன்று தசைகளைச் சுருக்கவும். மேலே இழுக்கவும்.

மறுபடி மேற்படி தசைகளை தளர்த்துக. மூன்று முறை செய்க.

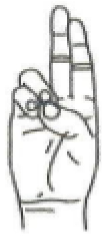
குழந்தையின் எடையைத் தாங்க தாய்க்கு இது உதவும். இடுப்பு வலியைக் குறைக்கும், மூளைக்கு புது ரத்தம் பாய உதவும்.

பயன் : கருப்பை, புராஸ்டேட் கோளம் சீர்படும். மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை, மூல நோய் நீங்கும்.

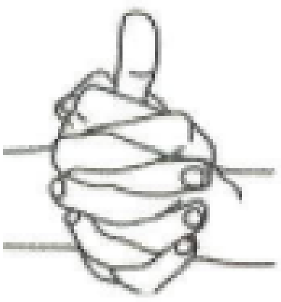
5. பிராண முத்திரை

சுகாசனத்தில் அமரவும். இரண்டு கைகளில் கட்டை விரல், சுண்டு விரல், மோதிர விரல் நுனிகளைச் சேர்க்கவும், இரண்டு கைகளையும் தொடைகளின் மேல் வைக்கவும். 5 நிமிடங்கள் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும்.

பயன் : உடலில் பிராணசக்தி பெருகும்



லிங்க முத்திரை



சுகாசனத்தில் அமரவும். இரு கைகளையும் கோர்த்துக் கொள்ளவும். வலது கை கட்டை விரலை இடது கட்டை விரலும் ஆள்காட்டி விரலும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கட்டும். அப்படியே மார்புக்கு நேரே வைத்துக் கொள்ளவும். 5 நிமிடங்கள் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும்.

பயன் : நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். உடலில் உஷ்ணம் மேம்படும், தேவையற்ற கொழுப்பு கரையும்

அபான முத்திரை

சுகாசனத்தில் அமரவும். இரண்டு கைகளிலும் கட்டைவிரல், நடுவிரல், மோதிர விரல் நுனிகளைச் சேர்க்கவும். மற்ற விரல்களை நீட்டிக் கொள்ளவும்; இரண்டு கைகளும் தொடைகளின் மேல் வைத்துக் கொண்டு 10 நிமிடங்கள் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும்.

பயன் : பிரசவத்திற்கு இரு மாதங்களுக்கு முன்பு தொடங்கி பிரசவத்திற்குரிய நாளுக்கு முன்பு வரை

தினந்தோறும் 10 நிமிடங்கள் இந்த முத்திரைப் பயிற்சி செய்து வந்தால், வலி இல்லாமல் சுகப்பிரசவம் ஆகும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து பிராண முத்திரைப் பயிற்சி 5 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

நல்லகாற்று / பிராணவாயு

நல்ல தூய பிராண வாயுவை நிறைய உட்கொண்டால் ரத்தம் சுத்தமாயிருக்கும். சிவப்பு அணுக்கள் கூடும். இரத்த சோகை இருக்காது.

ஆழ்ந்து சுவாசிக்கப் பழக வேண்டும். முடிந்த போதெல்லாம் மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுக்க வேண்டும். நிதானமாக மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

சென்னையில் உள்ளவர்கள் முடிந்த போதெல்லாம் அதிகாலையிலோ மாலையிலோ கடற்கரைக்குக் கருவுற்ற தாயை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். மற்ற ஊரில், உள்ளவர்கள் பழம்பெரும் கோயில்களுக்கு, மதில்சுவர் அதிக உயரம் உள்ள கோயில்களுக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அங்குத் தூய காற்று கிடைக்கும்.

தூயகாற்றுள்ள கடற்கரை, ஆற்றங்கரை, மொட்டை மாடி இந்த இடங்களுக்குச் செல்லலாம்.

நலம் தரும் செயல்கள்

1. சூரிய உதயத்திற்கு முன் படுக்கையிலிருந்து எழுந்துவிடவும். மலஜலம் கழிக்கவும், பல் துலக்கவும், வாயில் தண்ணீரை வைத்துக்கொண்டு கைகளால் கண்களில் வேகமாக தண்ணீரை வீசவும். பயன் : கண் பார்வை மேம்படும்.

2. 10 மி.லி. நல்லெண்ணெயை வாயில் இட்டு 20 நிமிடங்கள் கொப்பளித்து, பின் துப்பி விடவும். பயன் : பற்களுக்குப் பாதுகாப்பு. பிறகு 20 மில்லி நல்லெண்ணெயைக் குடிக்கவும். இது மலச் சிக்கலில்லாமல் இருக்க உதவும்.

3. வயிறு எப்போதும் சூடாக இருக்கும். அடிவயிற்றில் 20 நிமிடங்கள் ஈரத்துணிப் பட்டியைப் போட்டு வைக்கவும், மலச்சிக்கல் நீங்கும். தலைக்கும் ஈரத்துணிப் பட்டியைப்

போட்டுக் கொள்ளவும்.

4. மலச்சிக்கல், காய்ச்சல் இருந்தால் அடிவயிற்றில் மண்பட்டி போடவும்.

5. நாள்தோறும் 2 லிட்டர் முதல் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் அருந்தவும்.

6. அனுபவித்துக் குளிக்கவேண்டும். காலை மாலை இரண்டு தடவை குளிக்கவும். குளிர்ந்த நீரிலோ, இளஞ்சூடான நீரிலோ குளிக்கலாம். குளிக்கும்போது உடல் முழுவதும் பீர்க்கன் கூட்டால் தேய்க்கவும். சிறிது சிவப்பாகும்வரை தேய்க்கலாம். இரத்த ஓட்டம் தோலில் கூடும்.

7. மாலை இளம் வெயிலில் உலாவி வரவும். வயிற்றில் சூரிய ஒளி படுமாறு பருத்திச் சேலையைக் கட்டிக் கொண்டு வெயிலில் உலா வரலாம்.

8. கருவுற்ற - பிற்கால வாரங்களில் முலைக்காம்புகளை நன்கு கழுவி இழுத்து விடவும். இதனால் குழந்தை பாலை உறிஞ்சுவதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

9. பின் இரவில் விழித்திருக்கக் கூடாது.

10. தாயாகப் போகும் பெண் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருக்கக் கூடாது.

தாயம், பல்லாங்குழி போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடலாம். அறிதிறன் கைபேசியில் முக நூல் சுட்டுரை (ட்விட்டர்) வழியே முன் பின் கண்டிராதவர்களோடு தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது நேரத்தை வீணாக்குவதற்குச் சமம். தொலைக்காட்சியில் திகில் படங்களையோ பேய்ப் படங்களையோ பார்க்காதீர்கள்.

வானவில் வண்ணங்களில் உணவை உண்ணுக

வெள்ளை - வெள்ளரிவிதை,வெள்ளை முள்ளங்கி,நெல்லி

ஆரஞ்சு - ஆரஞ்சுப்பழம், காரட்

சிகப்பு - தக்காளி

கருப்பு - திராட்சை, பேரீச்சை

கத்திரிப்பு நிறம்-கத்தரிக்காய், பீட்ரூட், நாவல்பழம்

பச்சை - கீரைகள், காய்கறிகள்

மஞ்சள் - பறங்கி, மஞ்சள்தூள், எலுமிச்சை

தேன்வண்ணம் - தேன் எல்லா வகை வண்ணமுள்ள பொருள்களும் உணவில் இடம் பெறவேண்டும்.

தாதுப்பு

கர்ப்பகாலத்தில் இரண்டு வகையான தாது உப்புகள் மிகவும் அவசியம். ஒன்று கால்சியம். குழந்தையின் எலும்பு மற்றும் பல் வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் மிகவும் அவசியம். பால், மோர், தயிர், முருங்கைக் கீரை, ராகி என்ற கேழ்வரகு இவற்றில் இதைப் பெறலாம். காபி, தேநீர் மற்றும் குளிர் பானங்களில் உள்ள காஃபின் என்ற பொருள் கால்சியம் கிரகிக்கப்படுவதைத் தடுக்கும். எனவே அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். பாலில் பாஸ்பரஸூம் உள்ளது. இதுவும் பல் மற்றும் எலும்பு வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் அவசியம்.

மற்றொன்று இரும்பு, கர்ப்ப காலத்தில் ரத்தத்தின் அளவு 50 மடங்கு அதிகரித்து விடுவதால் ரத்தச் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்திக்கு இரும்புச் சத்து மிக மிக அவசியம்.

இரும்புச்சத்து மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வதனால் கூட மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள வால்நட் பேரீச்சம்பழம், கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, கருவேப்பிலை, முருங்கைக்கீரை, உலர் அத்திப்பழம், குல்கந்து போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அனைத்து வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் எளிதில் கிடைக்கப் பச்சைக் காய்கறிகள் பழங்கள், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ரத்தத்தின் அளவு அதிகரிப்பதால் சோடியமும் தேவைப் படுகிறது. எனவே உப்பை முற்றிலும் தவிர்க்காமல் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

வழக்கமாக எடுத்துக் கொள்ளும் உணவைக் காட்டிலும் 300 கலோரிகள் கூடுதலாக எடுத்தாலே போதும்.

கொழுப்புச் சத்தும் தேவையானதும் தான். கொழுப்பில் கரையக் கூடிய வைட்டமின்கள் ஏ,டி, ஈ மற்றும் கே ஆகியவை குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அவசியம். ஒரு நாளைக்கு 70 கிராம் என்ற அளவுக்கு உணவில் எண்ணெய் சேர்க்கலாம்.

தண்ணீர்

தண்ணீரைச் சப்பிச் சப்பி உமிழ் நீரோடு கலந்து உண்டால் உணவு எளிதில் சீரணமாகும்.

இரண்டரை லிட்டருக்கு மேல் தண்ணீர் குடியுங்கள். நீர்மோர், இளநீர், பழச்சாறு குடியுங்கள். சூப்பு, பழச்சாறுகள், ரசம், மோர், அரை லிட்டர் அளவுக்குக் குடியுங்கள்.

சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி முன்னாலும் சாப்பிட்டு அரை மணி கழித்தும் நீரைப் பருகலாம். பசித்தீயைத் தண்ணீர் சாப்பிட்டு அணைத்து விடக்கூடாது.

உடை : இலேசானதாகவும், தளர்த்தியாகவும் இருக்க வேண்டும். பருத்தி உடை நல்லது.

நல்ல மனநிலை

கருவுற்ற பெண்ணைச் சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்ளக் கேட்டதையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுங்கள், சுற்றியுள்ள அனைவரும் கருவுற்ற தாயை மகிழ்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.கருவுற்ற பெண் பயம்,கோபம்,வருத்தம கொள்ளக்கூடாது. எப்போதும் எதிர்மறையான மனநிலையில்லாமல் உடன்பாடான மனோபாவம் வேண்டும்.

கருவுற்றதாயின் எண்ணங்கள் அனைத்தும் கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்குப் போகின்றன. எனவே பயம், வருத்தம், கோபம், மன இறுக்கம் போன்ற எதிர்மறை மன நிலைகள் கூடாது. உடன்பாடான மகிழ்ச்சி, தைரியம், ஆனந்தம், இணக்கம் இவை வேண்டும்.

சிரித்த முகத்துடன் பழக வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் கருவுற்ற பெண்ணை மன மகிழ்ச்சியாக ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது கணவன், பெற்றோர், வாழ்க்கைப்பட்ட குடும்பத்தார் கடமை மட்டுமல்ல, சமுதாயத்தின் கடமையும் கூட.

அதனால் அந்தக் குழந்தை நாட்டுக்கு நல்ல குடிமகனாக இருப்பான். சுமையானவனாக இருக்கமாட்டான்.

கருவுற்ற தாய்க்கு நல்ல சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தித் தரவேண்டும்.

மனம் ஒத்துக் கொள்வதை உடலும் ஒப்புக்கொள்ளும். ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக மனம் நம்பினால் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடன்பாட்டு மனப்போக்கு வேண்டும். மகிழ்ச்சியோடு இருக்க வேண்டும்.

மனநிலை : குடும்பத்தார் சண்டை சச்சரவு இல்லாமல் கர்ப்பிணியை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும். தாய் தனது பிரவச அனுபவத்தைக் கூறி தைரியப்படுத்தவேண்டும். கிளர்ச்சி, அதிர்ச்சி, திகில் தரக்கூடிய தொலைக்காட்சி, சினிமா

நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கக் கூடாது. மனதை அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த அரை மணி நேரத்தில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

அதிக பளுவான பொருட்களை தண்ணீர்க் குடம், வாளி போன்ற பொருட்களைத் தூக்கக் கூடாது.

கருவுற்ற முதல் 3 மாதமும், கடைசி 4 வாரமும் நீண்ட பயணங்களை மேற்கொள்ளக்கூடாது.

விளையாட்டுகளில் ஈடுபட வேண்டாம். வாகனங்களை ஓட்டுவதையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஸ்குவாட்டிங் (குந்தி அமரும் ஆசனம்) 8 ஆவது 9 ஆவது மாதங்களில் செய்ய வேண்டாம்.

ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் உட்காராதீர்கள், நிற்காதீர்கள். மணிக்கொருதடவை வீட்டிற்குள் நடக்கவும். முதல் மூன்று மாதம் வரை விரைவாகச் செயல் பட வேண்டாம். நிதானமாகச் செயல்படுங்கள். முதல் மூன்று மாதம் வெளியூர்களுக்குப் பயணம் செய்ய வேண்டாம்.

தாம்பத்தியத்திலும் இருக்க வேண்டாம். ஒன்பதாவது மாதத்திலும் பயணத்தைத் தவிர்க்கவும். விரைவாகச் செயல்படு வதைத் தவிர்க்கவும். இரு சக்கர வாகனம், ஆட்டோ முதலியவற்றில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

ஜீன்ஸ் உடை வேண்டாம். இறுக்கமான உடைகளை அணியக்கூடாது. மிகவும் இறுக்கமான உள்ளாடைகளை அணியக்கூடாது. உயர்த்த குதிகாலுடைய செருப்புகளையும் ஷுக்களையும் போடக்கூடாது.

மல்லாந்து படுக்க வேண்டாம். ஒரு சில உறுப்புகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் தடைபடும். இடது புறம் ஒருக்களித்துப் படுக்கவும்.

உயரமான பொருட்கள் மீது ஏறக்கூடாது. முக்காலி மேஜை மீது ஏறுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மிகவும் சோர்வடையும் அளவு வேலை செய்யக்கூடாது.

மிகவும் கடினமான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதைத் தவிர்த்தல் நல்லது. மிகவும் அதிக அளவு களைப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடற் பயிற்சிகளான நீச்சல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், பனிச்சறுக்கு விளையாட்டு, நீண்ட தூர வாகனப் பயணம் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது. மிகவும் மோசமான சாலைகளில் உந்து வண்டிப் பயணங்களை மேற்கொள்வது நல்லதல்ல. படுக்கையிலிருந்து வலப் பக்கம் ஒருக்களித்து வலது கையைத் தலைக்கு மேல் நீட்டி இடது கையை வயிற்றின் எதிரில் ஊன்றி எழுந்து உட்காரவேண்டும்.

மெய்ப்பொருளைக் காண்க / விழிப்புணர்வு தேவை

பிரசவம் பற்றி விழிப்புஉணர்வு இருப்பது நல்லது. இதற்கான வகுப்புகளில் பங்கேற்கலாம். திருமதி ஆனந்தி ரகுபதி அவர்கள் (குழந்தை பிறப்பு பயிற்றுநர்) சுகமான சுகப்பிரசவத்திற்கு 'சுகமான சுமைகள்' என்ற செய்தியை வேந்தர் தொலைக்காட்சியில் சொல்லி வந்துள்ளார். அதை யுடியூப் சென்று திருமதி ஆனந்தி ரகுபதி 'பேறுகால உண்மைகள்' என்ற பகுதிக்குச் சென்று பார்த்துப் பயனடையுங்கள்.

பிரசவம் தொடர்பான நல்ல புத்தகங்களைப் படிக்கலாம். பிரசவம் தொடர்பாக மற்றவர்கள் சொல்லும் கட்டுக்கதை களை நினைத்துப் பயப்படவேண்டாம். ஒவ்வொருவரும் தன் கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திலும் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைச் சற்று மிகைப்படுத்திச் சொல்லுவார்கள். ஒவ்வொரு உடலும் ஒவ்வொருமாதிரி இருக்கும். எனவே மற்றவர்களோடு ஒப்பிடாதீர். எனவே தெளிவான மனநிலை அவசியம்.

சந்தேகங்களை நிபுணர்களிடம் கேட்டுத் தெளிவுபெறுங்கள். துறை வல்லுநர்கள் சொல்வதை நம்புங்கள்.

எப்பொருள் யார்யார்வாய்க் கேட்பினும் அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு.

- குறள் 423

நான்காம் மாதம்

கருப்பைக்கு முன்பைக் காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு ரத்த ஓட்டம் தேவைப்படுகிறது. சிறுநீரகத்துக்கு 25 சதவிகிதம் அதிகமாக ரத்த ஓட்டம் தேவைப்படுகிறது. எனவே இதயம் அதிக அளவில் வேலை செய்யும். செய்ய வேண்டியவை :

எளிய உடற்பயிற்சிகளையும் யோகாசனப் பயிற்சிகளையும் நடைப்பயிற்சிகளையும் செய்யத் தொடங்க வேண்டும். அதனால் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

என்,கர்ப்பக் காலத்தில் தொடர்ந்து உடன்பாடான சிந்தனையைப் பெற நல்ல புத்தகங்கள் வாசிப்பது இனிமையான பாடல்கள் கேட்பது நல்லது. இது வயிற்றில் வளரும் கருவுக்கு ஆரோக்கியமான உடல்மன வளர்ச்சிக் கொடுக்கும்.

ஐந்தாம் மாதம்

எலும்பு மஜ்ஜைகள் உருவாக ஆரம்பிக்கும். இந்த எலும்பு மஜ்ஜையே ரத்தச் சிவப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்யும் அளவுக்கு வளர்ச்சி அடையும்.

4 ஆவது மாதத்திற்கு பிறகு குழந்தை நகருவதை உணரலாம். ஐந்தாவது மாதத்தில் வெளி உலக சப்தங்களையும் பெற்றோர்களுடைய குரலையும் கேட்கத் தொடங்கும்.

குழந்தையின் எடை கிட்டத்தட்ட அரைகிலோ இருக்கும். மார்பகத்தில் ஒரு வகையான திரவம்

சுரக்கலாம். இது எதிர்காலத்தில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் புகட்டுவதில் எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. கவலை வேண்டாம். நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள் பழங்களை அதிகம் உண்பதால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆறாம் மாதம்

கர்ப்பப்பை பெரிதாவதால் இடுப்புப் பகுதியில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். குழந்தையின் அசைவுகளை தினமும் உணர முடியும். உடல் எடை அதிகரிப்பது உச்சத்தில் இருக்கும். நெஞ்சு எரிச்சல் முதுகுவலி, வெரிகோசிஸ் வெயின் (ரத்தநாள வீக்கம்) போன்ற கர்ப்பக் காலத்தின் பின்பகுதி அறிகுறிகள் இப்போது தோன்ற ஆரம்பிக்கும். ஆறாவது மாதத்திலிருந்து தாயின் கால்கள் பளுவாகும். சுவரில் கால்களை வைக்கவேண்டும்

ஏழாம் மாதம்

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மிகவேகமாக இருக்கும். இருள், வெளிச்சத்தை சிசு உணரும். தொடர்ந்து அசைவுகளை ஏற்படுத்தும். கல்லீரலும், நுரையீரலும் வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டே இருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் மேம்படும். குழந்தையின் நாக்கில் சுவை அரும்புகள் தோன்றும். குழந்தை 15 முதல் 17 இன்ச் உயரம் இருக்கும். 1.1 கிலோ முதல் 1.3 கிலோ எடை இருக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் *:*

தூக்கமின்மை, மூச்சுத்திணறல், கால்வலி, உள்ளங்கை - பாதங்களில் நமைச்சல், வயிற்றுப் பகுதியில் தோல் விரிவாவதன் அடையாளம் தோன்றும். கர்ப்பப்பை, சிறுநீர்ப் பையில் அழுத்தம் கொடுப்பது அதிகரிக்கும். இதனால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் பிரச்சினை ஏற்படும். முதுகு வலியும் ஏற்படும். மலச்சிக்கல், மூலம் ஏற்படலாம்.

இந்த மாற்றங்கள் அவரவர் உடல் நிலை, எடை உடற்பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து வேறுபடலாம். செய்ய வேண்டியவை :

பிரசவம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருப்பது நல்லது. தெளிவான மனநிலை அவசியம்.

பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். கீரைகள், பழங்களை அதிகம் உண்க.

எட்டாம் மாதம்

வயிற்றின் தோல் வழியே ஊடுருவும் வெளிச்சத்தை, குழந்தை உணரத் தொடங்கும். சுற்றிலும் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனிக்கும்.

குழந்தை 2.5 கிலோவும் 4.5 செ.மீ. உயரமும் இருக்கும். உடலில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் தாயின் இதயத்துடிப்பு வேகமாக இருக்கும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி வரும்.

பொய்ப் பிரசவ வலி அடிக்கடி ஏற்படும். இது உங்கள் கருப்பையின் தசைகள் உறுதியாவதற்காக உங்கள் உடல் மேற்கொள்ளும் தற்காப்புப் பயிற்சி. குழந்தையின் சுழற்சியை உணரலாம். சோர்வு, நெஞ்சு எரிச்சல், சிறுநீர், தூக்கம், மலச்சிக்கல், கால் வலி போன்ற பொதுவான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். பொய்வலி ஏற்படும்போது நம் பாட்டி வைத்தியமான கைவைத்தியங்கள் கைகொடுக்கும்.

செய்ய வேண்டியவை : எளிய வீட்டு வேலைகள் செய்வது, நடைப்பயிற்சி, யோகப்பயிற்சி

போன்றவை பிரசவத்தை சுலபமாக்கும்.

ஒன்பதாம் மாதம்

குழந்தையின் எடை என்பது தாயின் உடல் நிலை எடுத்துக் கொண்ட சத்தான உணவு மற்றும் மரபியல் சார்ந்து வேறுபடும். 40 ஆவது வாரத்திலோ, அதற்கு முன்போ, பின்போ குழந்தை வெளிவரத் தயாராகிவிடும். எந்த நிலையில் வெளியேற வேண்டும் என்பதையும் குழந்தையால் உணர முடியும்.

உடலில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் : குழந்தை வெளியேற வசதியாக இடுப்புப் பகுதியைத் தளர்த்தும் பணியில் உடல் ஈடுபடும். இதற்கான ஹார்மோன் சுரந்து இடுப்பு எலும்பு மற்றும் மற்ற மூட்டுப் பகுதியிலும் தளர்வை ஏற்படுத்தும்.

தூக்கம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். மார்பகத்தில் பால் சுரக்க ஆயத்தமாகும். பனிக்குடம் உடைந்ததும் பால் சுரக்க ஆரம்பித்து விடும். குழந்தை இடுப்புப் பகுதியை நோக்கி நகர்வதால் மூச்சுவிடுவது கொஞ்சம் எளிதாகும். எப்போது பிரசவம் ஏற்படும் என்ற கேள்வி மனதில் எழுந்து கொண்டே இருக்கும்.

செய்ய வேண்டியவை : நன்கு ஓய்வெடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் அசைவை உற்றுக் கவனிக்க வேண்டும். பிரசவத்தை எளிமையாக்க சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்ட பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

சுகப் பிரசவத்திற்கு சில டிப்ஸ்

கர்ப்பமான நாள் முதல் பிரசவமாகும் நாள் வரைக்கும், முருங்கை இலை, சின்ன வெங்காயம், சீரகம் சேர்த்து சூப் வைத்து சாப்பிட்டால், சுகப் பிரசவமாகும். வாயு அதிகம் உள்ள வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, இறால் மீன் போன்றவற்றை சாப்பிடக் கூடாது. வாந்தி

வாந்தி தொடர்ந்தால் உணவை சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை சாப்பிடலாம். அதிக மசாலா, எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிகமான சோர்வு ஏற்படும். நன்கு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

கருத்தரித்த மூன்றாவது மாதம் முதல் பிரசவமாகும் வரை, வெந்தயம் ஒரு ஸ்பூன்; அரிசி இரண்டு ஸ்பூன் உடைத்துப் போட்டு கஞ்சியாகக் காய்ச்சி, பால் சேர்த்து மூன்று நாளைக்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டால் சுகப் பிரவசத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

வாந்தி

வாந்தி தொடர்ந்தால் உணவை சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை சாப்பிடலாம். அதிக மசாலா, எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிகமான சோர்வு ஏற்படும். நன்கு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

கருத்தரித்த மூன்றாவது மாதம் முதல் பிரசவமாகும் வரை, வெந்தயம் ஒரு ஸ்பூன்; அரிசி இரண்டு ஸ்பூன் உடைத்துப் போட்டு கஞ்சியாகக் காய்ச்சி, பால் சேர்த்து மூன்று நாளைக்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டால் சுகப் பிரவசத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

ஐந்தாவது மாதம் முதல், எலுமிச்சை அளவு வெண்ணெயை, ஒரு டம்ளர் கொதி நீரில் கலந்து, காலை அல்லது மதிய வேளையில் சாப்பிடலாம். ஏழாவது மாதத்திற்குப் பின், வடகத்தைப் பொரித்து, அதில் ஒரு டம்ளரானதும் குடிக்கலாம். இதை வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் செய்தால் சுகப் பிரசவமாகும்.

கர்ப்ப காலங்களில் சிலருக்கு கை - கால் வீக்கம் வரும். இதற்கு நெல்லிக்காய், முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி சாப்பிடலாம். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பெருஞ்சீரகத்தை சட்டியில் போட்டு வறுத்து, வெடித்ததும், தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்கலாம். 10 குப்பைமேனி இலைகளை மென்று சாப்பிடலாம்; இவையெல்லாம் தேவையற்ற உடல் வீக்கத்தை வடித்துவடும். உண்மை வலி

முதலில் 2 மணி நேரரத்திற்கு ஒரு தடவை மணி அடித்தாற் போல சொல்லி வைத்தாற் போல சரியாக 2 மணிக்கொரு தடவை வலிவரும். பிறகு 20 நிமிடத்திற்கு ஒரு தடவை வலி வரத் தொடங்கியவுடன் மருத்துவமனைக்குச் செல்க.

அதிகவலி வந்த பிறகு சாறு சாப்பிடுவதைக் கூட நிறுத்திவிடலாம். ஒரு வாய் தண்ணீரைச் சப்பிச் சாப்பிடலாம்.

வாந்தி தொடர்ந்தால் உணவை சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை சாப்பிடலாம். அதிக மசாலா, எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிகமான சோர்வு ஏற்படும். நன்கு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

கருத்தரித்த மூன்றாவது மாதம் முதல் பிரசவமாகும் வரை, வெந்தயம் ஒரு ஸ்பூன்; அரிசி இரண்டு ஸ்பூன் உடைத்துப் போட்டு கஞ்சியாகக் காய்ச்சி, பால் சேர்த்து மூன்று நாளைக்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டால் சுகப் பிரவசத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

ஐந்தாவது மாதம் முதல், எலுமிச்சை அளவு வெண்ணெயை, ஒரு டம்ளர் கொதி நீரில் கலந்து, காலை அல்லது மதிய வேளையில் சாப்பிடலாம். ஏழாவது மாதத்திற்குப் பின், வடகத்தைப் பொரித்து, அதில் ஒரு டம்ளரானதும் குடிக்கலாம். இதை வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் செய்தால் சுகப் பிரசவமாகும்.

கர்ப்ப காலங்களில் சிலருக்கு கை - கால் வீக்கம் வரும். இதற்கு நெல்லிக்காய், முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி சாப்பிடலாம். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பெருஞ்சீரகத்தை சட்டியில் போட்டு வறுத்து, வெடித்ததும், தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்கலாம். 10 குப்பைமேனி இலைகளை மென்று சாப்பிடலாம்; இவையெல்லாம் தேவையற்ற உடல் வீக்கத்தை வடித்துவடும்.

உண்மை வலி

முதலில் 2 மணி நேரரத்திற்கு ஒரு தடவை மணி அடித்தாற் போல சொல்லி வைத்தாற் போல சரியாக 2 மணிக்கொரு தடவை வலிவரும். பிறகு 20 நிமிடத்திற்கு ஒரு தடவை வலி வரத் தொடங்கியவுடன் மருத்துவமனைக்குச் செல்க.

அதிகவலி வந்த பிறகு சாறு சாப்பிடுவதைக் கூட நிறுத்திவிடலாம். ஒரு வாய் தண்ணீரைச் சப்பிச் சாப்பிடலாம்.

பிரசவ வலி

கருப்பையின் தசைகள் இறுகும். இது குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் தொடர்ந்து ஏற்படும். பின்னர் இது நீடிக்கும். கடுமையானதாகவும் இருக்கும். முதுகின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி ஏற்படும். பிறப்புறுப்பில் ரத்தக் கசிவுடன் கூடிய திரவம் வெளிப்படும். பனிக்குடம் உடைய ஆரம்பிக்கும். வலி ஏற்பட்டதுமே மருத்துவ மனைக்குச் சென்றுவிடுதல் பிரசவ நேர அவசர நிலையைத் தவிர்க்க உதவும்.

இரவில் ஆடுதசையிலே கால் விரல்களிலோ திடீரென தசைகள் இழுத்துக் கொண்டால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மஸாஜ் செய்து சில அடிகள் நடக்க வேண்டும்.

பாதக் குளியல் கணுக்கால் வீக்கத்தைக் குறைக்கும், வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு கலந்து ஆடுதசை நனையும் வரை வைக்கவும்.

பிரசவநாள் நெருங்கியதும், சிலருக்கு அடிக்கடி வயிற்றுவலி வரும். அப்போது ஐந்து வெற்றிலை, ஒரு தேக்கரண்டி ஓமம், மூன்று பூண்டு எடுத்து, ஓமத்தை வறுத்து, அது வெடித்ததும்,

நசுங்கிய பூண்டு, பிய்த்துப் போட்ட வெற்றிலையுடன் ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, கொதிக்க வைத்து, முக்கால் டம்ளரானதும், எலுமிச்சை அளவு வெண்ணெய் அல்லது பனை வெல்லத்தைச் சேர்த்துக் குடித்தால் சாதாரண வலியாக இருந்தால் நின்றுவிடும்.

வலி தொடர்ந்தால், மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது எனப் புரிந்து கொள்ளலாம். கர்ப்ப காலத்தில் இருந்தே உணவில் சில வரைமுறைகளைக் கடைபிடித்தால் தாய் - சேய் நலம் சீராக இருப்பதுடன் அது சுகப் பிரசவத்திற்கும் வழி வகுக்கும்.

பொது

சிறுநீரகம் சரியாகச் செயல்பட வேண்டும். உயர் இரத்தமோ தாழ்ந்த இரத்த அழுத்தமோ இருக்கக்கூடாது.

ரத்தம் நீர்த்துப் போனால் குறைந்த ரத்த அழுத்தம் இருக்கும். உப்பைக் குறைத்தால் உயர் ரத்த அழுத்தம் குறையும். மலச்சிக்கலும் கூடாது.

நீர்த்த மலமும் போகக்கூடாது. மலம் கழிப்பதற்கு இந்தியன் கழிவறையைப் பயன் படுத்துவதே சிறந்தது. இடுப்பெலும்புகள் இளக்கமாவதற்கு உதவும்.

முடிவளர்வதற்கு நெல்லிமுள்ளிச்சாறு (உலர்ந்த நெல்லிக் காயை இரவு 1 கைப்பிடி ஊறவைத்து காலையில் கசக்கிப் பின் மிக்சியில் அடித்துச் சாறெடுக்கவேண்டும்) சாப்பிடுக. கரிசலாங்கண்ணிப் பொடி 1 தேக்கரண்டி, தேனில் கலந்து உண்க.

பிறந்த பெண் குழந்தைக்கு இரத்தக் கசிவு

பிறந்த பெண் குழந்தைக்குப் பிறப்புறுப்பிலிருந்து தீட்டு போன்ற ரத்தம் கசிந்தால் பயப்பட வேண்டியதில்லை. பெண் குழந்தையின் பெண்மை சரியாக உள்ளதை அது எடுத்துக்காட்டுகிறது.

மந்திரம்

காயத்திரி மந்திரம், மஹா ம்ருத்யுஞ்ஜய மந்திரம் இவற்றை ஜபிக்கலாம்.

சுவாமி சிவானந்தா போற்றிய, மரணத்தை வெல்லக்கூடிய நோய்களை நீக்கக்கூடிய மஹா மிருத்யுஞ்சய மந்திரத்தை நாளும் ஜபிப்போம்

"ஓம் த்ரயம்பகம் யஜா மஹே ஸுகந்திம் புஷ்டி வர்த்தனம்

உர்வாருக மிவ பந்தனாத் - ம்ருத்யோர் முக்ஷய மாம்ருதாத்" பொருள் : நன் மனம் நிறைந்தவராய் உயிர்கள் அனைத்தையும் நன்கு போஷிக்கும் முக்கண்ணனாகிய சிவபெருமானை நாம் வணங்கிறோம். அவர் எவ்வாறு வெள்ளரிப்பழம் கொடியின் பந்தத்தினின்று விடுபடுகிறதோ அவ்வாறே நம்மை மரணத்தினின்று விடுவித்து அழிவற்ற பதத்தை அருள்வாராக.

இந்துக்கள் முல்லை வனநாதசுவாமி - கருகாத்த நாயகி கோயில் திருக்கருகாவூர் - 614 302 பாபநாசம் வட்டம், தஞ்சை மாவட்டம் என்ற திருக்கருகாவூர் கோயிலுக்குப் பணம் அனுப்பினால் அம்மாள் பாதத்தில் வைத்து மந்திரித்துத் தரப்படும் எண்ணெயை அனுப்புவார்கள். அதை வயிற்றில் தடவிக் கொண்டால் கருக்கலையாது. பிரசவத்திற்கு முன் தடவிக் கொண்டால் சுகப்பிரசவம் ஆகும். நம்பிக்கையோடு செய்ய வேண்டும். திருச்சிராப்பள்ளி தாயுமானவர் சன்னதிக்கு வாழைப்பழத்தார் தருவதாக வேண்டிக்கொண்டால் பிரசவம் சுகமாக இருக்கும். இரத்தப் பிரிவு

கணவனுக்குப் பாசிட்டிவ் இரத்தப் பிரிவும் மனைவிக்கு நெகட்டிவ் இரத்தப் பிரிவும் இருந்தால் கர்ப்பம் தரித்தது முதலே கவனம் அவசியம். இதைக் கர்ப்பிணியும் மகப்பேறு மருத்துவரும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

தாய்க்கு நெகட்டிவ் இரத்தப் பிரிவு இருந்து பிறக்கும் குழந்தைக்கு பாசிட்டிவ் இரத்தப் பிரிவு இருந்தால் குழந்தை பிறந்த 72 மணி நேரத்திற்குள் தாய்க்கு 'ஆன்ட்டிடி' என்ற ஊசியைப் போடவேண்டும்.

யோகத்தைப் பற்றிய சில உண்மைகள்

டாக்டர் பி.வி. கரம்பேல்கர், M.sc., Ph.d, யோகம் என்பது பகுத்தறிவுக்குப் பொருந்தி வரும் ஒரு முழுமையான நெறியாகும். ஒரு மனிதன் தனக்குள்ளேயே ஓர் உன்னதமான இணைப்பைப் பெற யோகம் பயிற்சி அளிக்கிறது. யோகம் இன்றைய அறிவியலின் சோதனைகளையும் எதிர்த்து நிற்கக் கூடியது. ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தைச் சார்ந்த விதிகளாலோ நம்பிக்கைகளாலோ கட்டுப்படுத்தப்படாமல் யோக நெறி விளங்குகிறது. அது உலகப் பொது நெறி என்றும் கூறலாம். ஜாதி, குலம், மதம், இனம், தேசம், வயது என்பன போன்ற பேதங்களைக் கடந்து அது எல்லோராலும் பின்பற்றப்படுகிறது.

யோகம் என்பதைக் குறித்துப் பல விளக்கங்கள் உள்ளன. "மனத்தையும் மனதில் எழும் எண்ணங்களையும் நன்கு கட்டுப்படுத்தலே யோகம். இப்பயிற்சியில் ஒருவன் முழுமை பெறும்போது அவன் தனக்குரிய தூய்மையும் பிரகாசமும் பொருந்திய நிலையில் நிறுத்தப்படுகிறான். மற்ற வழிகளை அவன் பின்பற்றினால் மனநிலையில் ஏற்படும் விபரீத உணர்வுகளால் அவன் அலைக்கழிக்கப்படுகிறான்" என்று பதஞ்சலி யோகசூத்திரம் கூறுகிறது.

பகவத்கீதை கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறது. "யோகம் என்பது மனத்தின் சஞ்சலமற்றநிலை." இன்று விஞ்ஞானம் தொழிலியலும் வேகமாக முன்னேற்றம் அடைகின்றன. இவற்றின் வளர்ச்சியால் மனித வாழ்க்கையும் வேகத்துக்கு உள்ளாகிறது. மனிதனால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத ஒரு நெருக்கடி இதனால் ஏற்படுகிறது. மனிதன் இந்நெருக்கடிகளை எதிர்த்து வெற்றி பெறவும் மனம் குலையாமல் இருப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியை அவனுக்குக் கொடுக்க வல்லது யோகம். இன்று மருத்துவத்துறை எவ்வளவோ முன்னேறியும் கூட, மனத்தாலும் உடலாலும் தளர்ந்து வரும் நோயாளிகளுக்குத் தகுந்த மருந்துகள் கிடைக்க இயலாத சூழ்நிலையும் உருவாகிறது. இத்தகைய சூழ்நிலையில் இந்நோயாளிகளுக்கு யோக நெறி வெற்றிகரமான வகையில் புனர்வாழ்வு கொடுக்கிறது.

யோகம் என்பது என்ன?

பலர் யோகத்தைக் குறித்துத் தவறான அல்லது குழப்பமான கருத்துக்களைக் கொடுத்துள்ளனர். வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக வித்தை காட்டுவோர் செய்யும் கயிற்றில் நடனமாடுதல் முதலான செயல்களையே யோகம் எனக் கருதுகின்றனர் சிலர். அவர்களை யோகிகளாகவும் கருதுகின்றனர்.

ஆனால் யோகம் என்பது இவற்றோடு தொடர்புடையதன்று. அது மிகவும் பழமையான, அறிவியலுக்குப் பொருத்தமான நெறி. மனிதனின் அகக் கருவி - புறக்கருவிகளை எல்லா நிலைகளிலும் பண்படுத்தி மனத்தாலும் உடலாலும் ஆன்ம நிலையாலும் சிறந்து வாழ வழி வகுத்துக் கொடுப்பது யோக நெறி.

முன்காலத்தில் இருந்த முனிவர்களால் இது உருவாக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டிருந்த போதிலும் ரகசியங்களுக்கோ புரியாத புதிர்களுக்கோ யோக மார்க்கத்தில் இடம் இல்லை. உண்மையில் இது மிகவும் பகுத்தறிவோடு ஒட்டியது. இன்றைய விஞ்ஞான முறைகளால் நன்கு ஆராயப்பட்டு நல்லதென்று நிரூபிக்கப்பட்டது. ஆன்மீகத் துறையில் முன்னேற விரும்புவோர்க்கு இது முக்கியம். ஐயமில்லை. ஏனெனில் மனநிலையில் ஒரு புதிய தெளிவை உருவாக்கும் சக்தி யோகத்துக்கு உண்டு. இந்தத் தெளிவை மற்றைய மார்க்கங்களில் பெற முடியாது.

இந்திரிய சக்தியால் ஒருங்கு இணைந்த மனிதனை யோகம் உருவாக்குகிறது. இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மனிதன் மேலை நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கூறும் "மிக உயர்ந்த - மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட" மனிதனாக விளங்க முடியும்.

எனவே யோகம் என்பது ஜாதி, குலம், இனம், மதம், தேசம் என்ற பேதங்கள் கடந்த ஓர் உலகப் பொது நெறி.

இன்றைய உலகுக்கு ஏற்படும் பயன்கள்

யோகம் என்பது மிகவும் விரிவான ஓர் அறிவியற்கலை. மனிதனை மிகச் சிறந்த முறையில் உருவாக்கவல்லது அது. அதற்குப் பல நூற்றாண்டுகளை உள்ளடக்கிய வரலாறும் உண்டு. இன்றைய உலகில் பெரும்பாலோர் உலகியல் வாழ்க்கையையும் இன்பத்தையும் குறிக்கோளாகக் கருதும் உலோகாயதப் பிடியில் சிக்குண்டு இருப்பதால் யோகநெறி நின்று நற்பயன் பெறுவதை எளியவழியாக கருதவில்லை. வாழ்க்கையின் முக்கிய தேவைகள் ஆரோக்கியம், உடலுறுதி, மன உறுதி என்பன. இவை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அடிப்படைத் தேவையும் கூட, யோக மார்க்கம் குறுகிய காலத்திலும், எளிய உழைப்பிலும், குறைந்த செலவிலும் இத் தேவைகளை நிறைவு செய்கிறது.

இவ்வகையில் ஹடயோகத்தின் எளிய, அடிப்படையான சில பயிற்சி முறைகள் இன்றைய தேவைகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமானவை. ஹடயோகம் மன - உடலியல் தொடர்பானது. ஹடயோகப் பயிற்சிகள் ஆசனம், பிராணாயாமம், தூய்மை செய்து கொள்ளல், சில முத்திரைகள் செய்தல் எனப் பலவகையாகும்.

முன்பிருந்த பல்லாயிரக்கணக்கானோரின் அனுபவம், இன்றைய ஆயிரக்கணக்கானோரின் அனுபவம், கைவல்யதாமா நிறுவனம் நடத்திய எளிய அறிவியல் நெறியான ஆராய்ச்சி மற்றும் இத்துறையிலுள்ளோரின் அனுபவம் ஆகிய இவையெல்லாம் "மனித சமுதாயம் பெருமளவில் இந்நெறியைப் பின்பற்றினால் ஆரோக்கியம் வளர்வதுடன் எளிய செலவில் நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் பொது நலத்துக்காகச் செய்யப்படும் செலவுகளைப் பெருமளவில் மிச்சப்படுத்தவும் முடியும்" என்று திட்டவட்டமாகக் கூறத் தூண்டுகின்றன.

இந்தியாவில் மட்டுமின்றி அயல் நாடுகளில் உள்ள மருத்துவம் கூட இன்று யோகத்தின் சக்தியை உணர்ந்து போற்றுகின்றனர்; நோய்களை யோக நெறியால் குணப்படுத்தும் முறையை அவர்களும் பின்பற்றுகின்றனர். இனியேனும் நம் அரசாங்கம் நம் பண்டைய முனிவர்களின் சொத்தான யோக நெறியைப் பயன்படுத்தச் செய்வதில் காலதாமதம் காட்டாது என நம்புகிறோம்.

யோகப்பயிற்சி மருத்துவ நிலையங்களிலும் கல்விச் சாலைகளிலும் மேற்கொள்ளும் முயற்சி வரவேற்கத்தக்கது. அது லாபகரமானதும் கூட. ஏனெனில் அது ஆரோக்கியத்தை வளர்த்து நோய்களை குணப்படுத்திப் பொதுநலத்துக்காக அரசாங்கம் செய்யும் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் வகை செய்கிறது.

மாணவர்களின் அறிவுத்திறமும் இதனால் மேம்படும். தீயன செய்ய உள்ளுக்குள்ளே எழும்பும் மன உணர்வுகளையும் இதனால் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதனால் சமுதாயத்தின் அற உணர்வு செழித்தோங்குவதற்கும் வழி ஏற்படுகிறது. எனவே இந்த நிலையில் நோக்கினாலும் யோக மார்க்கம் இன்று நாட்டின் நன்மைக்குத் தேவையான ஒன்று என்பதையும் அது உலகப் பொது நெறி என்றும் நன்கு விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

நீண்டநாள்கள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ...

1. ஒரு நாளுக்கு இருவேளை உணவு போதுமானது; மூன்று வேளை உணவு அதிகப்படியானது.

2. காலை உணவு பழச்சாறுகளாகவோ அல்லது பசுங்கலவை யாகவோ அல்லது கம்பங்கூழாகவோ அல்லது ராகிக் கூழாகவோ இருக்கட்டும்.

3. தானியங்கள் பருப்புகளைப் போல இருமடங்கு பழங்களையும் கொட்டைகளையும் உலர் பழங்களையும் காய்கறி கீரைகளையும் உண்க. 4. இரவு ஏழு மணிக்குள் இரவு உணவை முடித்துக் கொள்க. தூங்கச் செல்லும் போது வயிறு லேசாக இருக்கட்டும்.

5. வாரம் ஒரு நாள் காய்கறி, கீரைகள், சூப்புகள் மட்டும் உண்க. தானியங்கள், பருப்புகள் அன்று வேண்டாம்.

6. வாரம் ஒரு நாள் பழ நாளாக இருக்கட்டும். அன்று பழங்களையும் கொட்டைகளையும் உலர் பழங்களையும் பழச்சாறுகளையும் உண்க.

7. 15 நாள்களுக்கு ஒரு முறை நாள் முழுவதும் உண்ணாநோன்பு இருங்கள். அன்று தண்ணீர் மட்டும் அல்லது பழச்சாறு மட்டும் அருந்துங்கள். மறுநாள் இளநீர் அல்லது சாறுள்ள பழங்களை உண்டு உண்ணாநோன்பை முடியுங்கள்.

8. இரவு உணவில் பழங்கள் காய்கறிகள் அதிகம் இடம் பெறட்டும்.

9. தேநீர், காபி அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். உணவுகளுக்கிடையில் இடைத் தீனி உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.

10. உணவு விடுதிகளுக்குப் போவதைத் தவிர்க்கவும்.

11. உணவுதந்த இறைவனை அல்லது இயற்கையை வணங்கி, நன்றி செலுத்திய பின் உண்க.

சுவாமி சகஸானந்தா கருத்துகளைத் தழுவியது.

பெண்களே!

ஆரோக்கியமான, அறிவுள்ள, அழகான, நாட்டிற்கு நலந்தரும் பிள்ளைகளைச் சுகப்பிரசவத்தில் சுலபமாகப் பெற்றுக்கொள்ள, பிரசவத்திற்கு முன்னுள்ள பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ள இந்நூலைப் படியுங்கள்.

கர்ப்பப்பைக் கட்டி, மாதவிலக்குப் பிரச்சனை, சூதகவலி, இரத்த சோகை, வெள்ளைப்படுதல், பெரும்பாடு, மார்பக வளர்ச்சியின்மை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு உணவு மற்றும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மூலிகைகள் மூலம் தீர்வு காண இந்நூலைப் படியுங்கள்.

இராமநாதன் புத்தக மையம்

23, செல்லப்பன் தெரு, நா.புதூர், காரைக்குடி - 630 001,
சிவகங்கை மாவட்டம்.

₹ 50.00